

MA

9.00-9.45	Ikiliike lihaskunto /Liisa	Kalliosuojan peilisali
9.45-10.30	Ikiliike venyttely /Liisa	Kalliosuojan peilisali
9.30-10.30	Hathajooga /Marja	Kuntotalon peilisali
14.00-15.00	Tanssiliikunta /Marja	Kouvola-talon tanssis.
17.00-18.00	Tehotreeni / Galina	Kalliosuojan peilisali
18.15-19.15	Tehotreeni /Karoliina K.	Napan lastentalo
19.15-20.00	Venyttely /Karoliina K.	Napan lastentalo
18.15-19.00	Kunnon Naiset lihask. /Maarit	Vahteron koulu
19.00-19.45	Kunnon Naiset venytt. /Maarit	Vahteron koulu

TI

13.00-13.45	Ikiliike lihask.+tasap. /Teija	Kuntotalon peilisali
13.45-14.30	Venyttely /Teija	Kuntotalon peilisali
14.30-15.30	Uskollisuuden Kilta/Teija	Kuntotalon peilisali
18.00-19.00	Aktiv. kehonhuolto/Maarit	KSNKtalon peilisali
19.45-20.45	Kehonhuolto /Karoliina V.	Kuntotalon peilisali

KE

9.30-10.30	Tehotreeni+venytt. /Jossu	Kuntotalon peilisali
9.30-10.15	Ikiliike lihaskunto /Sirkku	Lehdokki
10.30-11.15	Ikiliike venyttely /Sirkku	Lehdokki
11.00-11.45	Tanssiliikunta /Marja	Kalliosuojan peilisali
18.30-19.30	Tehotreeni / Karoliina K	Kalliosuojan peilisali
18.30-19.30	Yin jooga /Hanna	Kuntotalon peilisali
19.00-20.00	Tanssitreeni Latino /Marika	Kaunisnurmen koulu

TO

9.00-10.00	Ikiliike lihask.+ven. /Marja	Kouvola-talon tanssis.
13.00-14.00	KuntosaliCircuit/vertaisohj.	Uimahalli/Lyseo
18.00-19.00	Kahvakuula /Riikka	Edukon liikuntasali
18.00-19.00	Lihaskunto /Galina	Kalliosuojan peilisali

PE

11.00-11.45	Lihaskunto/Maarit	Kouvola-talon tanssis.
11.50-12.35	Kehonhuolto/Maarit	Kouvola-talon tanssis.
17.15-18.00	Tanssitreeni MIX/Jossu	Kuntotalon peilisali

SU

17.30-18.15	Tanssi/Flow/Piia ja Kaisa	Kouvola-talon tanssis.
18.15-19.00	Dyn.kehonh./Piia ja Kaisa	Kouvola-talon tanssis.

AIKUISTEN TUNNEILLE OSALLISTUMINEN:

Jäsenmaksun (15€/vuosi) maksava harrastaja voi ostaa itselleen viikkotuntikortin (45€), 15 kerran kortin (75€) tai kausikortin (109€).
Tunneille voi osallistua satunnaisesti myös kertamaksulla 6€/kerta.
Tunneille ei tarvitse ilmoittautua.

JÄSENEDET, ALENNUKSET JA KAMPANJAT:

- Jäsenedet:** Tempon harrastuskortti toimii myös jäsenkorttina, jolla saat etuja eri liikkeestä. Tarkista etupaikat kotisivuilta!
- Perhealennus:** Samassa taloudessa asuva toinen tai kolmas, neljäs jne harrastaja saa 10 prosentin alennuksen omasta harrastuskortistaan. Alennusta ei myönnetä jäsenmaksusta!
- Suosittelu:** Syyskaudella uuden aikuisharrastajan hankkija saa 10€ alennuksen kevätkauden kortistaan! Rekisteröitymisen yhteydessä uusi jäsen (henkilö, joka ei ole harrastanut säännöllisesti Tempossa kaudella 2022-2023) ilmoittaa suosittelijan nimen toimistolle.
- toimisto@liikuntaseuratempo.fi p. 040 501 8279**

Tervetuloa liikkumaan
#justsulle sopivassatempossa

WWW.LIIKUNTASEURATEMPO.FI