



# Tampereen Kuntoliikunta ry TAKU

## LIIKUNTARYHMÄT Kevät 2012

### VIKKOTOIMINTA

*Viikoittain kokoontuvia, avoimia liikuntaryhmiä. Jäsenmaksulla voi osallistua kaikkiin ryhmiin. Ilmoittautumiset tuntien alussa.*

#### ●Muokkausjumppa

Sammon koulu, yläsali, Teiskontie 16  
-maanantaisin klo 18.30. Alkaa 9.1. Ohjaaja Iina Sylander.  
-keskiviikkoisin klo 17.15. Alkaa 11.1. Ohjaaja Marella Sorvisto.

#### ●Muokkausjumppa

Liisanpuiston koulu, Kaupinkatu 29, tiistaisin klo 17. Alkaa 10.1. Ohjaaja Maarit Friis.

#### ●Päiväjumppa

Kalevan uintikeskus, huone 53, tiistaisin klo 13.30. Alkaa 10.1. Ohjaaja Terttu Hasa.

#### ●Venyttely

Tapiola, Karhunkatu 71  
-torstaisin klo 18.00. Alkaa 12.1. Ohjaaja Janina Heino  
-torstaisin klo 19.45. Alkaa 12.1. Ohjaaja Iina Sylander

#### ●Kuntopiiri (miehet ja naiset)

Näätäshalli, Näsijärvenkatu 8, torstaisin klo 18.30-20.00. Alkaa 12.1. Ohjaaja Tamara Suojamo.

#### ●Kuntosali osittain ohjattu.

Sammon lukio, Uimalankatu 5, -maanantaisin klo 18. Alkaa 9.1. -keskiviikkoisin klo 18. Alkaa 11.1. Vetäjä Timo Kalela.

#### ●Kuntosali

Henkilökohtainen ohjaus. Ratinan stadion, Ratinan rantatie 1, tiistaisin klo 19.45. Alkaa 10.1. Ohjaaja Iina Sylander.

#### ●Tanhut

Tapiola, Karhunkatu 71, tiistaisin klo 18.30. Alkaa 10.1. Ohjaaja Veikko Lintu.

#### ●Senioritanssi

Kalevan uintikeskus, huone 53, keskiviikkoisin klo 12.30. Alkaa 11.1. Ohjaaja Terttu Hasa.

#### ●Tanssia LasTakus

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin. Sammon koulu, yläsali, Teiskontie 16, perjantaisin klo 18.30-20.00. Alkaa 13.1. Ohjaajat Mikko ja Ritva Linna

#### ●Kuntotanssi

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa, jossa ei tarvita paria. Tapiola, Karhunkatu 71, torstaisin klo 19. Alkaa 12.1. Ohjaaja Katri Matikainen

#### ●Sähly (miehet ja naiset)

Näätäshalli, Näsijärvenk. 8, tiistaisin klo 18.30. Alkaa 10.1. Vetäjä Sami Kokki.

Ajokin liikuntatila, Kuokkamaantie 2, keskiviikkoisin klo 19. Alkaa 11.1. Vetäjä Jan Stenbäck.

Ajokin liikuntatila, Kuokkamaantie 2, lauantaisin klo 16.00. Alkaa 7.1. Vetäjä Samuli Koiso-Kanttila.

#### ●Boccia-peli (naiset ja miehet)

Kalevan uintikeskus, huone 53, torstaisin klo 13.00. Alkaa 12.1. Vetäjä Usko Rinkari.

#### ●Kuntolentopallo

(miehet ja naiset)  
Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34, perjantaisin klo 18.30. Alkaa 13.1. Vetäjä Inka Rinkari.

#### ●Kävelylenkit

Maanantaisin, lähtö klo 18.30 Pyynikintorin kellon alta. Alkaa 9.1. Vetäjä Pirjo Kangasniemi.

### EXTRAT

*Viikoittain kokoontuvia ryhmiä. Kevätkausi: jäsenmaksu + 20 e*

#### ●Jooga

Liisanpuiston koulu,  
Kaupinkatu 29

Keskiviikkoisin:

1. ryhmä klo 18.30-19.50

2. ryhmä klo 19.50-21.10

Alkaa 11.1.

Ohjaaja Tuula Lahtinen.

Uusien ilmoittautuminen  
ohjaajalle p. 050 535 4457

#### ●ChiBall

Liisanpuiston koulu,  
Kaupinkatu 29

Perjantaisin klo 17.00

Alkaa 13.1.

Ohjaaja Maarit Friis

Uusien ilmoittautuminen  
ohjaajalle p. 050 590 5618.  
Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

*Tervetuloa  
mukaan!*

WWW.

taku.sporttisaitti.com