

HARJOITUSVUOROT

Tapiolan Tuulimäen liikuntatilojen Painisali (Itätuulenkuja 9)

Tiedustelut : Jarno Varteva puh: 040 334 1591 tai jarno.varteva@metropolia.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
					Aikuinen - Lapsi Klo 13.00 - 14.00	Aikuinen - Lapsi Klo 13.00 - 14.00
Painitemppukoulu Klo 17.00 - 18.00	Painikoulu Klo 16.30 - 18.00 Aloittavat		Painikoulu Klo 16.30 - 18.00 Aloittavat		Kuntopaini Klo 14.00 - 15.30	
Nassikkapaini Klo 18.00 - 19.00		Painijumppakoulu Klo 17.30 - 18.30	Nassikkapaini Klo 18.00 - 19.00	Aikuinen - Lapsi Klo 18.00 - 19.00		
Cadetit ja Seniorit Klo 19.00 - 20.30	Painikoulu Klo 18.15 - 19.45 Kokeneemmat	Cadetit ja Seniorit Klo 18.30 - 20.00	Painikoulu Klo 19.00 - 20.30 Kokeneemmat	Cadetit ja Seniorit Klo 19.00 - 20.30		

Aikuinen - Lapsi	2 - 6 vuotiaalle
Painijumppakoulu	3 - 6 vuotiaalle
Painitemppukoulu	4 - 6 vuotiaalle
Nassikkapaini	6 - 9 vuotiaalle
Painikoulu	8 - 14 vuotiaalle
Kadetit	11 - 17 vuotiaalle

Painiryhmän valintaan vaikuttavat iän lisäksi myös painikokemus ja fyysinen koko.
Tarvittaessa lisätietoa valmentajilta.

**Painikoulu jaettu kahteen ryhmän kokemuksen, painon ja iän perusteella.
päivitetty aikataulu voimassa 13.11.2017 alkaen (vk 46)**