

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

Nassikkapaini

Klo 18.00 - 19.00

Cadetit ja Seniorit

Klo 19.00 - 20.30

Painikoulu

Klo 16.30 - 18.00

Painijumppakoulu

Klo 17.30 - 18.30

Cadetit ja Seniorit

Klo 18.30 - 20.00

Painikoulu

Klo 16.30 - 18.00

Nassikkapaini

Klo 18.00 - 19.00

Aikuinen - Lapsi

Klo 18.00 - 19.00

Cadetit ja Seniorit

Aikuisten kuntopaini

Klo 19.00 - 20.30

Aikuinen - Lapsi	2 - 6 vuotiaalle
Painijumppakoulu	4 - 6 vuotiaalle
Painitemppukoulu	4 - 6 vuotiaalle
Nassikkapaini	6 - 9 vuotiaalle
Painikoulu	8 -14 vuotiaalle
Kadetit	11 - 17 vuotiaalle
Seniorit	18 -

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