



## Hamina Naisvoimistelijat ry

Ohjelma kevät: 7.1. - 13.4.25

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 9 - 9.45 <b>LEIDIJUMPPA</b> Leena <i>Uimahalli, yläsali</i>	klo 9.15 - 10 <b>KEHONHUOLTO</b> <b>JÄ TASAPAINO</b> / Inka <i>Liikuntahalli, peittisali</i>	klo 10 - 10.45 <b>PUISTOJUMPPA</b> Inka <i>Senioripuisto</i>		klo 9.30 - 10.30 <b>LEVYTANKO</b> Meri/Emilia <i>Liikuntahalli, peittisali</i>	
klo 11 - 11.45 <b>FYSIOJUMPPA</b> <i>Hamina Fysioterapia</i> <i>Linnoituksen uimahalli</i>	klo 10 - 10.45 <b>VESIJUMPPA</b> Leena <i>Uimahalli, mt-allas</i>		klo 11.15 - 12 <b>TATAMIJUMPPA</b> Inka <i>Ruissalo, tatami</i>			
klo 17.15 - 18.10 <b>LAVIS</b> Elina <i>Linnoituksen päiväkot</i>			klo 17.45 - 18.15 <b>HIIT</b> Vaihtuva ohjaaja <i>Linnoituksen päiväkot</i>	klo 17.30 - 18.15 <b>VESIJUMPPA</b> Meri / Emilia <i>Uimahalli, mt-allas</i>		
klo 18.15 - 19.45 <b>YIN JOOGA</b> Elina <i>Linnoituksen päiväkot</i>	klo 18 - 19 <b>KUNTOSALICIRCUIT</b> Päivi/Sari <i>Uimahalli, kuntosali</i>	klo 18 - 18.45 <b>RVP</b> Vaihtuva ohjaaja <i>Linnoituksen päiväkot</i>				klo 17.45 - 18.45 <b>LIHASKUNTO JA HUOLTO</b> Inka <i>Linnoituksen päiväkot</i>