



Haminan Naisvoimistelijat ry

## Ohjelma: syksy 2026 - kevät 2027

syyskausi 31.8. - 5.12.26

kevätkausi 4.1.-11.4.27

| MAANANTAI                                                                                      | TIISTAI                                                                             | KESKIVIIKKO                                                                                 | TORSTAI                                                                    | PERJANTAI | LAUANTAI                                                                      | SUNNUNTAI                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                | klo 9 - 9.45<br><b>LEIDIJUMPPA</b><br>Leena<br><i>Uimahalli, yläsali</i>            |                                                                                             |                                                                            |           | klo 9.30-10.30<br><b>LEVYTANKO</b><br>Meri<br><i>Liikuntahalli, peilisali</i> |                                                                                          |
| klo 11 - 11.45<br><b>FYSIOJUMPPA</b><br><i>Haminan Fysioterapia<br/>Linnoituksen uimahalli</i> | klo 10 - 10.45<br><b>VESIJUMPPA</b><br>Leena<br><i>Uimahalli, mt-allas</i>          | klo 12.30 -13.15<br><b>KEHONHUOLTO<br/>JA TASAPAINO</b> / Inka<br><i>Uimahalli, yläsali</i> |                                                                            |           |                                                                               |                                                                                          |
| klo 17.15 - 18.10<br><b>LAVIS</b><br>Elina<br><i>Linnoituksen päiväkot</i>                     |                                                                                     | klo 17.30 - 18.15<br><b>RVP</b><br>Vaihtuva ohjaaja<br><i>Linnoituksen päiväkot</i>         | klo 17 - 17.30<br><b>HIIT</b><br>Leena<br><i>Uimahalli, yläsali</i>        |           |                                                                               |                                                                                          |
| klo 18.15 - 19.45<br><b>YIN JOOGA</b><br>Elina<br><i>Linnoituksen päiväkot</i>                 | klo 18 - 19<br><b>KUNTOSALICIRCUIT</b><br>Päivi/Sari<br><i>Uimahalli, kuntosali</i> |                                                                                             | klo 18 - 18.45<br><b>VESIJUMPPA</b><br>Leena<br><i>Uimahalli, mt-allas</i> |           |                                                                               | klo 17.45 - 18.30<br><b>LIHASKUNTO JA HUOLTO</b><br>Inka<br><i>Linnoituksen päiväkot</i> |