



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 LEIDIJUMPPA Leena <i>Uimahalli, yläsali</i>				klo 9.30-10.30 LEVYTANKO Meri <i>Liikuntahalli, peittisali</i>	
klo 11 - 11.45 FYSIOJUMPPA <i>Haminan Fysioterapia</i> <i>Linnoituksen uimahalli</i>	klo 10 - 10.45 VESIJUMPPA Leena <i>Uimahalli, mt-allas</i>	klo 12.30 -13.15 KEHONHUOLTO JA TASAPAINO / Inka <i>Uimahalli, yläsali</i>				
klo 17.15 - 18.10 LAVIS Elina <i>Linnoituksen päiväkot</i>		klo 17.30 - 18.15 RVP Vaihtuva ohjaaja <i>Linnoituksen päiväkot</i>	klo 17 - 17.30 HIIT Vaihtuva ohjaaja <i>Uimahalli, yläsali</i>	klo 17.30 - 18.15 VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja <i>Uimahalli, mt-allas</i>		
klo 18.15 - 19.45 YIN JOOGA Elina <i>Linnoituksen päiväkot</i>	klo 18 - 19 KUNTOSALICIRCUIT Päivi/Sari <i>Uimahalli, kuntosali</i>					klo 17.45 - 18.30 LIHASKUNTO JA HUOLTO Inka <i>Linnoituksen päiväkot</i>