



Haminan Naisvoimistelijat ry

Ohjelma 2025-2026: 25.8.25 - 12.4.26

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, peilisali</i>	
klo 11 - 11.45 FYSIOJUMPPA Haminan Fysioterapia <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>Liikuntahalli, peilisali</i>				
klo 17.15 - 18.10 LAVIS Elina <i>Linnoituksen päiväkot</i>			klo 17.15 - 17.45 HIIT Vaihtuva ohjaaja <i>Linnoituksen päiväkot</i>	klo 17.30 - 18.15 VESIJUMPPA Meri <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 18 - 18.45 RVP Vaihtuva ohjaaja <i>Linnoituksen päiväkot</i>				klo 17.45 - 18.45 LIHASKUNTO JA HUOLTO / Inka <i>Linnoituksen päiväkot</i>