



**AIKUISTEN  
VIKKO-OHJELMA 2018-2019  
JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY**

JUMPPATUNNIT	AIHE	PAIKKA	MUUTA	OHJAAJA
<b>MAANANTAI</b>				
18.00 - 19.00	KUNTOMIX	SAUNAKALLIO	Perusjumppatunti	Aino Pahkala
19.30 - 20.30	TANSSIMIX	VIHTAKATU	Tanssitunti	Pia Bärlund
<b>TIISTAI</b>				
18.00 - 19.00	KUNTOMIX	LOUHELA	Perusjumppatunti	Lennu Backman-Elovirta
<b>KESKIVIikko</b>				
18.00 - 19.00	RVP	MANKALA	Reisi- vatsa - pakara	Mira Lehtinen
19.00 - 20.00	KUNTOPIIRI	HARJULA	Kuntopiiritunti	Lennu Backman-Elovirta
<b>TORSTAI</b>				
09.30 - 10.30	AAMUVIRKUT	PIIRONEN PEILISALI	Rauhallinen tunti	Kristiina Peltola
18.30 - 19.30	DANCEFIT	PIIRONEN PEILISALI	Tanssitunti	Kristiina Peltola
19.30-20.30	BODY&STRETCH	PIIRONEN PEILISALI	Lihaskunto + venyttely	Kristiina Peltola
<b>LAUANTAI</b>				
10.00 - 11.00	AAMUTEEMA	YHTEISKOULU SALI2	Vaihtuva teema	Kiertävä ohjaaja
<b>SUNNUNTAI</b>				
18.00 - 18.50	LAVIS	MANKALAN KOULU	Tanssitunti	Kristiina Peltola