

NVO Aikuisten tunnit 2020-2021

Kausi alkaa 24.8.2020, tarkista poikkeava aloituspäivä nettisivuilta.
Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

7.00-7.30	● Pilates Online UUTUUS!	Facebook-livetreenit	Nea
10.45-11.45	● Aamujumppa	Urheilutalo	Pauliina
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Julia
18.30-19.15	● Hiit-treeni	Kesti-Maaria	Suvi
19.20-20.05	● Kahvakuula	Urheilutalo	Iida
17.30-18.15	● Jooga 45min	Kultaranta	Jaana-Sofia
18.15-19.00	● Äänimaljarentoutus UUTUUS!	Kultaranta	Jaana-Sofia

TIISTAI

11.00-12.00	● Tuolijumppa	Kesti-Maaria	Pirkko
17.00-18.00	● PHA Intervalli-tunti UUTUUS!	Liikuntahalli	Riitta
18.00-18.45	● Foamroller - kehonhuolto UUTUUS!	Liikuntahalli	Riitta
18.00-19.00	● Liikkuvuus/venyttely	Kesti-Maaria	Anna V.
18.45-19.30	● Kahvakuula	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.15	● Powertreeni	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.15	● Lavis 30min + Iskelmämix 15min UUTUUS!	Suoelto	Kati
20.15-21.00	● Miesten treenit	Taimon koulu	Telmo
20.20-21.00	● Core + Kehonhuolto	Suopelto	Kati

KESKIVIikko

18.30-19.30	● Fysiotreeni UUTUUS!	Kultarannan koulu	Venla/Outi
18.45-19.30	● Toiminnallinen treeni	Taimo	Mari
19.30-20.30	● Pilates	Urheilutalo	Nea
19.40-20.30	● Fysiohuolto UUTUUS!	Kultarannan koulu	Venla/Outi

TORSTAI

09.00-09.50	● Kuntojumppa	Kesti-Maaria	Riitta
10.00-10.50	● Kehonhuolto & rentoutus	Kesti-Maaria	Riitta
16.30-17.30	● Kuntonyrkkeily	Tatamisali	Minna E.
16.15-17.00	● Ikiliikkujat	Liikuntahalli	Pirkko
17.00-17.45	● Venyttely	Liikuntahalli	Pirkko
17.30-18.15	● Lihaskunto	Liikuntahalli	Minna T.
18.30-19.30	● FasciaMethod UUTUUS!	Liikuntahalli	Minna T.
18.30-19.30	● Miesten pelitunti	Taimon koulu	Jartsa
18.30-19.30	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Pentti
19.30-21.00	● Jooga 90min	Lietsalan koulu	Janette

PERJANTAI

19.00-20.00	● Circuit	Lietsalan koulu	Julia
-------------	-----------	-----------------	-------

SUNNUNTAI

10.30-11.30	● Painotankojumppa	Kesti-Maaria	Julia
19.15-20.00	● Reisi-vatsa-peppu	Tatamisali	Tiina
20.00-20.45	● Kehonhuolto	Tatamisali	Tiina

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

● teho & kuntotreeni ● kehonhuolto ● tanssitreeni

JÄSENMAKSU

AIKUISET Jokaiselle 20€ lukuvuosi + maksu seuraavista valinnan mukaan:

80 € syys- tai kevätkausi tai 150€ lukuvuosi

ELÄKELÄISET 50 € syys- tai kevätkausi tai 90€ lukuvuosi

LAPSET (1 krt/vko) 45 € syys- tai kevätkausi tai 80€ lukuvuosi

LAPSET (2-3 krt/vko) 55 € syys- tai kevätkausi tai 100€ lukuvuosi

PERHELIKUNTA Lapsen maksu hinnaston mukaan. Osallistuva aikuinen maksaa jäsenmaksun 20€.

KERTAMAKSU 5 kerran lippuvihkoja myynnissä toimistolla, 8€ aikuinen tai 6€ eläkeläinen



Naantalin Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja www.nvo.fi

NVO Lasten ja nuorten tunnit 2020-2021

Kausi alkaa 24.8.2020, tarkista poikkeava aloituspäivä nettisivuilta.
Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.00-10.45	Vauvajumppa (10 x kurssi, erillishinta)*	Urheilutalo	Pauliina
17.00-17.45	SporttiMix 6-7v.	Kesti-Maaria	Suvi
17.45-18.30	Perheliikkis 3-5v. (perheliikunta)	Kesti-Maaria	Suvi
18.15-19	SporttiMix 4-5v.	Taimon Koulu	Iida

TIISTAI

16.15-17.15	Cheerleading 7-9v.	Lietsalan koulu	Anette
17.00-17.45	TreeniMix 9-14v. UUTUUS!	Taimon koulu	Pauliina
17.00-17.45	Tanssimix 4-5v.	Kultarannan koulu	Katriina
17.00-18.00	Telinevoimistelu jatko 5-7v (harjoitukset 2x / viikko)**	Tatamisali	Janina ja Aino
17.45-18.30	Tanssimix 6-7v.	Kultarannan koulu	Katriina
18.00-18.45	Taaperotemmellys 1-2 v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Pauliina
18.00-19.00	Telinevoimistelu jatko 8-12v (harjoitukset 2x / viikko)**	Tatamisali	Janina ja Aino
18.30-19.30	Tanssimix jatko 8-10v	Kultarannan koulu	Katriina
18.45-20.00	Cheerleading jatko yli 9v.	Lietsalan koulu	Anette

KESKIVIikko

17.00-17.45	Nassikkapaini 5-7v.	Tatamisali	Suvi
17.15-18.00	Dance4Fun 7-9v.	Kuparivuoren koulu	Aino ja Sirpa
17.45-18.30	Muksutemmellys 3-4v. (perheliikunta)	Tatamisali	Suvi
17.45-18.30	Voimistelukoulu 6-7v.	Lietsalan koulu	Maria
18.00-18.45	Voimistelukoulu 4-5v.	Taimo	Virve
18.00-19.00	Dance4Fun 10-12 v.	Kuparivuoren koulu	Aino ja Sirpa

TORSTAI

16.00-17.00	Freegym 9-13v.	Taimon koulu	Jartsa
17.00-17.45	Ninjagym 6-8v.	Taimon koulu	Jartsa
17.15-18.00	Cheerleading 6-7v.	Kultarannan koulu	Anna
17.30-18.30	Telinevoimistelu jatko 5-7v. (harjoitukset 2x / viikko)**	Tatamisali	Janina ja Aino
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit (perheliikunta)	Taimon koulu	Jartsa
17.45-18.30	Break Dance 6-9v. UUTUUS!	Liikuntahalli	Samppa
18.30-19.30	Break Dance yli 9v. UUTUUS!	Liikuntahalli	Samppa
18.30-19.30	Telinevoimistelu jatko 8-12v. (harjoitukset 2x / viikko)**	Tatamisali	Janina ja Aino

PERJANTAI

16.30-17.15	Telinevoimistelu 10-13v.	Taimon koulu	Miira ja Anni
17.15-18.00	Telinetaaperot 4v.	Taimon koulu	Miira ja Anni
18.00-18.45	Telinetaiturit 5v.	Taimon koulu	Miira ja Anni
18.45-19.30	Telinevoimistelu 6v.	Taimon koulu	Miira ja Anni
19.30-20.15	Telinevoimistelu 7-9v.	Taimon koulu	Miira ja Anni
18.00-19.00	Cheerleading 10-14v.	Tatamisali	Tiia

LAUANTAI

10.30-11.30	Junnuboxing 10-15v.	Tatamisali	Sofia
10.00-10.45	Tenavatemmellys 2-3v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Iida
10.45-11.30	Telinetemmellys 3-6v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Iida

SUNNUNTAI

18.00-19.15	Telinevoimistelu jatko yli 12v.	Tatamisali	Janina, Aino ja Mona
-------------	---------------------------------	------------	----------------------

*Seuraa vauvajumpan kurssiakataulua nettisivuilta

** Telinevoimistelun jatkoryhmä, **lisämaksu 40€ / lukuvuosi**, kts. lisätiedot nettisivuilta **Perheliikunta** on tunti, jossa vanhempi pääsee itse mukaan liikkumaan lapsen kanssa. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Naantalin Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja www.nvo.fi

