

# NAANTALIN VOIMISTELIJAT

## AIKUISET kausi 2024-2025

### MAANANTAI

**Aamujumppa**  
9.00 - 10.00  
Urheilutalo  
Pauliina

**Just Dance Latin**  
17.45 - 18.45  
Kesti-Maaria  
Ida-Sofia

**Barre**  
18.45 - 19.45  
Kesti-Maaria  
Ida-Sofia

**Kahuakuula**  
19.30 - 20.15  
Urheilutalo  
Pauliina

### TIISTAI

**Tuolijumppa**  
11.00 - 12.00  
Kesti-Maaria  
Pirkko

**Seniorijammailut**  
17.00 - 18.00  
Liikuntahalli  
Minna

**Pilates & liikkuuus**  
18.00 - 19.00  
Liikuntahalli  
Minna

**Miesten pelitunti**  
18.15 - 19.15  
Taimo  
Jartsa

**HIIT-treeni**  
19.15 - 20.00  
Taimo  
Jartsa

**Kuntocircuit**  
18.30 - 19.30  
Luonnonmaan  
perhetalon kuntosali  
Pentti

### KESKIVIIKKO

**Kick & Punch**  
17.30 - 18.25  
Urheilutalo  
Merita

**Toiminnallinen treeni**  
17.45 - 18.30  
Taimo  
Suvi

**Omatoiminen  
kuntosali**  
18.00 - 19.30  
Luonnonmaan  
perhetalon kuntosali

**Flow-jooga**  
18.30 - 19.30  
Urheilutalo  
Merita

**Ilmajooga**  
20.00 - 21.00  
Luonnonmaan  
perhetalo  
Merita

### Ryhmäliikunnan lyhytkurssi

Kesti-Maaria la 14.9 ja la 21.9.

**Aikuisbaletti** klo 13.00 - 14.15 (Mari)

**PhysioPilates** klo 14.30 - 15.30 (Outi)

### TORSTAI

**Kehonhuolto &  
rentoutus**  
9.00 - 9.50  
Kesti-Maaria  
Pauliina

**Lihaskunto**  
15.00 - 15.50  
Kesti-Maaria  
Pauliina

**Kiinteytys**  
17.30 - 18.30  
Liikuntahalli  
Henna

**Power Circuit**  
18.30 - 19.30  
Suopellon kuntosali  
Pentti

### PERJANTAI

**Circuit**  
19.00 - 20.00  
Lietsala  
Julia

**LAUANTAI**  
**Power Pilates**  
16.00 - 17.00  
Kesti-Maaria  
Ida-Sofia

### SUNNUNTAI

**Painotankojumppa**  
10.30 - 11.30  
Kesti-Maaria  
Julia

**Baila- & Latindance /  
tanssijan lihaskunto**  
18.10 - 19.00  
Taimo  
Heidi /vaihtuva ohjaaja

### HINNAT

Harrastusmaksu koostuu jäsenmaksusta ja kausimaksusta.

**Jäsenmaksu on kaikille 20 € /vuosi.**

**Aikuiset:** Syyskausi 95 €, koko vuosi 180 €

**Eläkeläiset:** Syyskausi 60 €, koko vuosi 110 €

Aikuisten kausimaksulla voi osallistua kaikkiin tunteihin rajattomasti. Tunneilla ja lyhytkursseilla voi käydä myös kertamaksulla (aik. 8 € / eläk. 6 €). Maksuun käyvät myös yleisimmät liikuntaedut.

**ILMOITTAUTUMINEN**, lisätiedot ja tuntikuvaukset [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi). Kausi alkaa ma 26.8.2024.

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

**nvo**

Since 1950

