

# NAANTALIN VOIMISTELIJAT kevät 2022

## AIKUISET

### KEVÄTKAUSI 10.1.-15.5.2022

**Maksu koostuu jäsenmaksusta ja kausimaksusta / kertamaksuista. Kaikki toimintaan osallistuvat maksavat yhdistyksen jäsenmaksun 20€, joka kattaa jäsenyyden kaudella 2021-2022.**

#### KAUSIMAKSUT

Aikuiset 95 €

Eläkeläiset 60 €

10x -kortti 60 €

5x -kortti 35 €

kertakäynti 8 €/ 6 € (MobilePay)

**Kertakortit ostettavissa toimistolta.**

**Ilmoittaudu [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi)**

#### Harjoituspaikat:

Taimon koulu  
Kuparivuoren koulu  
Suopellon koulu  
Suopellon koulun kuntosali  
Kesti-Maaria  
Lietsalan koulu  
Kultarannan koulu  
Maijamäen liikuntahalli  
Tatamisali (Maijamäki)  
Urheilutalo (Kuparivuori)

#### MAANANTAI

##### AAMUJUMPPA

Pauliina  
10.45-11.45  
Urheilutalo

##### POWERCIRCUIT

Julia  
18.00-19.00  
Suopellon  
kuntosali

##### FINNHITS

Pauliina  
18.30-19.20  
Urheilutalo

##### KAHVAKUULA

Pauliina  
19.30-20.15  
Urheilutalo

#### TIISTAI

##### TUOLIJUMPPA

Pirkko  
11.00-12.00  
Kesti-Maaria

##### TERVEYSLIIKUNTA

Tanja  
17.00-18.00  
Liikuntahalli

##### KUNTOSTEP

Tanja  
18.00-19.00  
Liikuntahalli

##### MIESTEN TREENI

Suvi K.  
19.30-20.30  
Taimo

#### KESKIVIIKKO

##### TANSSIKIMARA

Heidi  
18.00-19.00  
Kultaranta

##### HIIT

17.45-18.30  
Lietsala  
Suvi

##### PILATES

Nea  
19.45-20.45  
Urheilutalo

#### TORSTAI

##### KUNTOJUMPPA

Riitta  
9-9.50 Kesti-Maaria  
**KEHONHUOLTO**  
Riitta  
10-10.50 Kesti-Maaria

##### (IKILIIKE KUNTO)

Elina ?  
16-16.30 Liikuntahalli

##### (IKILIIKE)

Elina ?  
16.30-17.30 Liik.halli

##### MIESTEN PELITUNTI

Jartsa  
18.30-19.30 Taimo

##### POWERCIRCUIT

Pentti  
18.30-19.30 Suop ksali

##### POWERCIRCUIT

Pentti  
19.30-20.30 Suop ksali

##### JOOGA 90'

Janette  
19.30-21 Lietsala

#### PERJANTAI

##### CIRCUIT

Julia  
19-20  
Lietsala

#### SUNNUNTAI

##### LIHASKUNTOPIIRI

Minna  
17.00-18.00  
Taimo

##### FASCIAMETHOD

Minna  
18.00-19.00  
Taimo

##### KICKBOXING/ KAHVAKUULA

Tanja  
19.45-20.45  
Tatami

# nvo

Since 1950