

NAANTALIN VOIMISTELIJAT

AIKUISET kausi 2023-2024

MAANANTAI

Aamujumppa
9 - 10
Urheilutalo
Pauliina

Powercircuit
18 - 19
Suopellon kuntosali
Julia

Finnhits
18.30 - 19.20
Urheilutalo
Pauliina

Kahuakuula
19.30 - 20.15
Urheilutalo
Pauliina

Dynaaminen jooga
19 - 20
Kesti-Maaria
Marja

TIISTAI

Tuolijumppa
11 - 12 Kesti-Maaria
Pirkko

Kiinteytys
17 - 18 Liikuntahalli
Henna

Step
18 - 19 Liikuntahalli
Henna

Body & Core
17.50 - 18.40
Luonnonmaan perhetalo
Nora

**Kehonhuolto / Fascia
Method**
18.40 - 19.30
Luonnonmaan perhetalo
Nora

Miesten pelitunti
18.30 - 19.30
Taimo
Jartsa

**Omatoiminen
kuntosali ***
18.40 - 19.40
Luonnonmaan perhetalo

Kuntosaliopastus *
19.30-20
Luonnonmaan perhetalo
Nora

KESKIVIIKKO

Pilates & liikkuvuus
17.30 - 18.30
Lietsala
Minna

Toiminnallinen treeni
18 - 18.45
Taimo
Suvi

**Omatoiminen
kuntosali ***
18 - 19.30
Luonnonmaan perhetalo
(opastus 18 - 18.45)

Kuntotanssi
18.20 - 19.10
Urheilutalo
Essi

Kuntonyrkkeily
19.15 - 20.15
Tatamisali
Jarno

TORSTAI

**Kehonhuolto &
rentoutus**
9 - 9.50
Kesti-Maaria
Pauliina

Easystep
17 - 17.45
Liikuntahalli
Tea

Kehonhuolto
17.45 - 18.30
Liikuntahalli
Tea

Powercircuit
18.30 - 19.30
Suopellon kuntosali
Pentti

Jooga
19.30 - 21
Lietsala
Janette

PERJANTAI

Circuit
19 - 20
Lietsala
Julia

SUNNUNTAI

Painotankojumppa
10.30 - 11.30
Kesti-Maaria
Julia

Baila- & latindance
18.10 - 19
Taimo
Heidi

MAKSUT

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. Tunnneilla voi käydä myös kertamaksulla. Maksuun käyvät myös yleisimmät liikuntaedut.

ILMOITTAUTUMINEN, lisätiedot ja tuntikuvaukset www.nvo.fi. Kausi alkaa ma 28.8.2023.

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

* Luonnonmaan perhetalon kuntosalilla ohjaaja avaa oven ja jokainen saa tehdä treenin itsenäisesti. Ennen tunnille osallistumista tulee käydä kerran kuntosaliopastuksessa. Opastustunteja on kauden alussa ja taruittaessa myöhemminkin.