

NAANTALIN VOIMISTELIJAT

AIKUISET kevät 2026

MAANANTAI

Aamujumppa

9.00 – 10.00

Kuparivuori, urheilutalo
Pauliina

Tanssitreeni

16.00 – 16.50

Luonnonmaan perhetalo
Merita

Ilmajooga

17.00 – 18.00

Luonnonmaan perhetalo
Merita

Pilates

18.00 – 18.50

Kuparivuori, urheilutalo
Pauliina

Finnhits

19.00 – 19.50

Kuparivuori, urheilutalo
Pauliina

Kahvakuula

19.50 – 20.40

Kuparivuori, urheilutalo
Pauliina

TIISTAI

Power pilates

7.30 – 8.30

Kesti-Maaria
Ida-Sofia

Tuolijumppa

11.00 – 12.00

Kesti-Maaria
Pirkko

Body (+lapsiparkki)

17.15 – 18.00

Luonnonmaan perhetalo
Tiina

Miesten pelitunti

18.15 – 19.15

Taimon koulu
Jartsa

Kuntocircuit

18.30 – 19.30

Luonnonmaan perhetalo
Pentti

Niska-hartiajumppa

18.30 – 19.30

Lietsalan koulu
Anna

HIIT-treeni

19.15 – 20.00

Taimon koulu
Jartsa

Aikuisten telinevoimistelu

20.00 – 21.00

Maijamäki, Tatamisali
Janina

KESKIVIikko

Joogapilates

10.00 – 11.00

Kuparivuori, urheilutalo
(parilliset viikot)
Kirsi

Barre

16.00 – 17.00

Kesti-Maaria
Merita

Toiminnallinen treeni

17.45 – 18.30

Taimon koulu
Suvi

Omatoiminen kuntosali

18.00 – 19.30

Luonnonmaan
perhetalo

FasciaMethod Power

18.30 – 19.30

Kuparivuori,
urheilutalo
Minna

Aikuisten joukkuevoimistelu

19.45 – 20.45

Maijamäki,
tatamisali
Iisa

TORSTAI

Kehonhuolto & rentoutus

9.00 – 9.50

Kesti-Maaria
Pauliina

Lihaskunto

17.30 – 18.20

Maijamäen liikuntahalli
Elina

Kestävyys ja voima - ulkotreeni / porrastreeni

18.30 – 19.30

Maijamäen liikuntahallin
piha-alue / Ruonan kun-
toportaati
Elina

Powercircuit

18.30 – 19.30

Suopellon kuntosali
Pentti

PERJANTAI

Circuit

19.00–20.00

Lietsalan koulu
Julia

Barre

19.00–19.50

Kesti-Maaria
Ida-Sofia

LAUANTAI

Vaihtuva tunti

10.30 – 11.30

Lietsalan koulu
Vaihtuva ohjaaja

SUNNUNTAI

Painotankojumppa

10.30 – 11.30

Kesti-Maaria, Julia

Baila- & Latindance

18.00 – 18.50

Taimon koulu, Heidi

Reisi-uatsa-peppu

19.00 – 19.50

Taimon koulu, Tiina

HINNAT

Harrastusmaksu koostuu jäsenmaksusta ja
kausimaksusta.

Jäsenmaksu on kaikille 20 € /vuosi.

Aikuiset: kevätkausi 95 €

Eläkeläiset: kevätkausi 60 €

Aikuisten kausimaksulla voi osallistua kaikille tunneille
rajattomasti. Jäsenmaksun maksaneet voivat käydä
tunneilla myös kertamaksulla (aik. 8 € / eläk. 6 €).
Maksuun käyvät myös yleisimmät liikuntaedut.

ILMOITTAUTUMINEN, lisätiedot ja tuntikuvaukset
www.nvo.fi.

Kevätkausi 7.1.2026 – 17.5.2026

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

nvo

Since 1950

