

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

PhysioPilates klo 14.30 - 15.30

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. Kausi alkaa ma 26.8.2024.

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

nvo

Since 1950

