

# NAANTALIN VOIMISTELIJAT SYKSY 2021

## AIKUISET

**SYYSKAUSI**  
30.8.-12.12.2021

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

### KAUSIMAKSUT SYYSKAUDELLE

Aikuiset 85 €  
Eläkeläiset 50 €  
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 kuntosalia  
Kesti-Maaria  
Lietsalan koulu  
Kultarannan koulu  
Maijamäen liikuntahalli  
Tatamisali (Maijamäki)  
Urheilutalo (Kuparivuori)

## MAANANTAI

### AAMUJUMPPA

Pauliina  
10.45-11.45  
Urheilutalo

### POWER CIRCUIT

Julia  
18-19  
Suopellon kuntosalia

### COMMERCIAL DANCE yli 16v

Maiju  
18.30-19.30  
Kesti-Maaria

### FINN HITS

Pauliina  
18.30-19.20  
Urheilutalo

### KAHVAKUULA

Pauliina  
19.30-20.15  
Urheilutalo

## TIISTAI

### TUOLIJUMPPA

Pirkko  
11-12  
Kesti-Maaria

### ÄIJÄHUOLTO

Telmo  
11-12  
Urheilutalo

### TERVEYSLIIKUNTA

Tanja  
17-17.45  
Liikuntahalli

### KEHONHUOLTO & RENTOUS

Tanja  
17.50-18.35  
Liikuntahalli

### MIESTEN TREENI

Suvi K.  
19.30-20.30  
Taimo

## KESKIVIikko

### BAILADANCE

Heidi  
17.30-18.15  
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

Riitta  
16-16.45 Liikuntahalli

### VENYTTELY

Riitta  
16.45-17.30 Liik.halli

### KICKBOXING

Tanja  
16.30-17.30 Tatami

### MIESTEN PELITUNTI

Jartsa  
18.30-19.30 Taimo

### POWER CIRCUIT

Pentti  
18.30-19.30 Suop skali

### JOOGA 90'

Janette  
19.30-21 Lietsala

## PERJANTAI

### CIRCUIT

Julia  
19-20  
Lietsala

## LAUANTAI

### PAINOTANKO-JUMPPA

Julia  
13-14  
Kesti-Maaria

## SUNNUNTAI

### FASCIAMETHOD

Minna  
17.30-18.30  
Taimo

### KEHO JA MIELI RENNOKSI

Minna  
18.30-19.30  
Taimo

### RVP

Julia  
19.30-20.30  
Tatami

# nvo

Since 1950

