

# NAANTALIN VOIMISTELIJAT

## AIKUISET kausi 2022-2023 (kevät 2023)

### MAANANTAI

**Aamujumppa**  
9 - 10  
Urheilutalo  
Pauliina

**Intervallibody**  
18 - 18.50  
Kesti-Maaria  
Pauliina

**Powercircuit**  
18 - 19  
Suopellon kuntosali  
Julia

**Bailadance**  
18.30 - 19.20  
Urheilutalo  
Heidi

**Dynaaminen jooga**  
19 - 20  
Kesti-Maaria  
Marja

### TIISTAI

**Tuolijumppa**  
11 - 12  
Kesti-Maaria  
Pirkko

**Pilates & liikkuuus**  
17 - 18  
Taimo  
Minna

**Finnhits**  
18.50 - 19.40  
Taimo  
Pauliina

**Kahvakuula**  
19.45 - 20.30  
Taimo  
Pauliina

### KESKIVIikko

**Kimppakävely  
kaikille \*\*\***  
10 - 11  
lähtö Kylpylän  
kuntolaitteilta  
Kiltalaiset

**Toiminnallinen treeni**  
18 - 18.45  
Taimo  
Suvi

**Lavis®**  
18.30 - 19.30  
Urheilutalo  
Sari

**Kiinteytys**  
19.00 - 20.00  
Kultaranta  
Henna S.

### TORSTAI

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

**Ikiliikkujat**  
16.30 - 17.30  
Liikuntahalli  
Elina, Pauliina, Tea

**Miesten pelitunti**  
18.30 - 19.30  
Taimo  
Jartsa

**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

**Reisi-uatsa-peppu**  
18 - 19  
Taimo  
Tiina, Pentti, Henna S.

### MAKSUT

Harrastusmaksu koostuu jäsenmaksusta ja kausimaksusta. Jäsenmaksu on kaikille 20 € /vuosi.

Aikuiset: kevätkausi 95 €

Eläkeläiset ja nuoret (alle 18v.): kevätkausi 60 €

Aikuisten kausimaksulla voi osallistua kaikkiin tunteihin rajattomasti. Tunneilla voi käydä myös kertamaksulla. Maksuun käyvät myös yleisimmät liikuntaedut.

Ilmoittautuminen, lisätiedot ja tuntikuvaukset [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi). Kausi alkaa ma 9.1.2023.

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

# nvo

Since 1950

