

NAANTALIN VOIMISTELIJAT

AIKUISET kevät 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
18 - 19 (uusi aika)
Kesti-Maaria
Merita

Ilmajooga UUTTA!
19.30-20.30
Luonnonmaan perhetalo
Merita
(kurssimuotoinen,
erillishinta)

TIISTAI

Tuolijumppa
11 - 12 Kesti-Maaria
Pirkko

Kiinteytys
17 - 18 Liikuntahalli
Henna

Step
18 - 19 Liikuntahalli
Henna

Body & Core
17.50 - 18.35
Luonnonmaan perhetalo
Merita

Kehonhuolto / Fascia
18.40 - 19.30
Luonnonmaan perhetalo
Merita

Miesten pelitunti
18.30 - 19.30
Taimo
Jartsa

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

Kuntosaliopastus *
19.30-20
Luonnonmaan perhetalo
Merita

KESKIVIIKKO

Pilates & liikkuvuus
17.30 - 18.30
Lietsala
Minna

Toiminnallinen treeni
18 - 18.45
Taimo
Suvi

**Omatoiminen
kuntosali ***
18 - 19.30
Luonnonmaan perhetalo

Shape & stretch UUTTA!
18.20 - 19.10
Urheilutalo
Essi

Kuntonyrkkeily
19.15 - 20.15
Tatamisali
Jarno

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

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

**Äänimaljarentoutus
UUTTA! / Jooga**
19.30 - 21
Lietsala
Niina/Janette

PERJANTAI

Circuit
19 - 20
Lietsala
Julia

LAUANTAI

Just Dance Latin UUTTA!
13-14
Tatamisali
Ida-Sofia

Power Pilates UUTTA!
14-15
Tatamisali
Ida-Sofia

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.**

Kevätkausi 8.1.-5.5.2024

**Aikuiset 95€
Eläkeläiset 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. Kausi alkaa ma 8.1.2024.

Muutokset kausiohjelman ovat mahdollisia.

nvo

Since 1950