

NAANTALIN VOIMISTELIJAT

AIKUISET kausi 2022-2023

MAANANTAI

Aamujumppa
9 - 10 Urheilutalo
Pauliina

Sohuaperunat **
17 - 17.50 Kesti-Maaria
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

Kuntonyrkkeily
19 - 20 Tatamisali
Jarno

**Toiminnallinen
kuntopiiri**
19.30 - 20.30 Urheilutalo
Suvi

** Yhteistyössä Naantalin
kaupungin kanssa,
alennettu hinta.

TIISTAI

Tuolijumppa
11 - 12 Kesti-Maaria
Pirkko

Pilates & liikkuuus
17 - 18 Taimo
Minna

Easystep
18 - 19 Liikuntahalli
Tea

Finnhits
18.50 - 19.40 Taimo
Pauliina

Kahvakuula
19.45 - 20.30 Taimo
Pauliina

KESKIVIIKKO

**Kimppakävely
kaikille *****
10 - 11 lähtö Kylpylä
Kiltalaiset

Toiminnallinen treeni
18 - 18.45 Taimo
Suvi

Step
18 - 18.50 Tatamisali
Henna S.

Lavis®
18.30 - 19.30 Urheilutalo
Sari

Kiinteytys
19.30 - 20.30 Kultaranta
Henna S.

*** Kimppakävely on
ILMAINEN

TORSTAI

Kehonhuolto
9 - 9.50 Kesti-Maaria
Pauliina

Vauvajumppa ****
10 - 10.45 Kesti-Maaria
Tanja

Ikiliikkujat
16 - 17.30 Liikuntahalli
Elina

Ulkotreeni
18 - 19 Vaihtuva paikka
Johanna H.

Miesten pelitunti
18.30 - 19.30 Taimo
Jartsa

Powercircuit
18.30 - 19.30
Suopellon kuntosali
Pentti

Discodance
19 - 20 (parillinen viikko)
Suopelto
Saima

Jooga
19.30 - 21 Lietsala
Janette

**** perheliikunnan mak-
sun mukaan

PERJANTAI

Circuit
19 - 20 Lietsala
Julia

SUNNUNTAI

Painotankojumppa
10.30 - 11.30
Kesti-Maaria
Julia

Reisi-uatsa-peppu
18 - 19 Taimo
Tiina, Henna J, Pentti /
vaihtuva ohjaaja

MAKSUT

Harrastusmaksu koostuu jäsenmaksusta ja kausi-
maksusta. Jäsenmaksu on kaikille 20 € /vuosi.

Aikuiset: syyskausi 95 € , koko vuosi 180 €

Eläkeläiset: Syyskausi 60 € , koko vuosi 110 €

Aikuisten kausimaksulla voi osallistua kaikkiin tuntei-
hin rajattomasti. Tunneilla voi käydä myös kertamak-
sulla. Maksuun käyvät myös yleisimmät liikuntaedut.

Ilmoittautuminen, lisätiedot ja tuntikuvaukset
www.nvo.fi. Kausi alkaa ma 29.8.2022.

Muutokset kausiohjelmaan ovat mahdollisia.

nvo

Since 1950

