

NVO Aikuisten tunnit, kevät 2019

Kausi alkaa 7.1.2019.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.45-11.45	● Kehonhuoltojumppa	Urheilutalo	Pauliina
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Julia
18.00-19.00	● Piloxing®	Kesti-Maaria	Riitta
18.30-19.30	● Toiminnallinen treeni	Kuparivuoren koulu	Mari
18.30-19.20	● Kehonhuoltojumppa	Urheilutalo	Pauliina
19.10-20.00	● Foamroller	Kesti-Maaria	Riitta
19.30-20.15	● Kahvakuula	Urheilutalo	Pauliina

TIISTAI

10.00-11.00	● Lihaskunto UUTUUS!	Kesti-Maaria	Riitta
11.00-11.50	● Kehonhuolto & rentoutus UUTUUS!	Kesti-Maaria	Riitta
18.00-19.00	● Steppi	Liikuntahalli	Susanna
18.30-19.30	● Miesten jumppa	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.15	● Rope skipping –hyppynarutunti	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.30	● BailaDance UUTUUS!	Lietsalan koulu	Hilla
20.15-21.00	● Kahvakuula	Taimon koulu	Pauliina

KESKIVIikko

17.30-18.45	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke
17.30-18.30	● Lihaskunto	Taimon koulu	Minna
18.30-19.30	● Lavis®	Taimon koulu	Minna
19.00-20.00	● Pilates	Urheilutalo	Nea

TORSTAI

09.00-9.50	● Kuntojumppa	Kesti-Maaria	Nea
10.00-10.50	● Pilates UUTUUS!	Kesti-Maaria	Nea
16.30-17.15	● Ikiliikkujat	Liikuntahalli	Pirkko
17.15-18.00	● Venyttely	Liikuntahalli	Pirkko
17.30-18.15	● Lavis®	Liikuntahalli	Anna
18.20-19.30	● Jumppacocktail UUTUUS!	Liikuntahalli	Outi
18.30-19.30	● Miesten pelitunti	Taimon koulu	Jartsa
19.30-20.15	● Marikan tehotreeni UUTUUS!	Taimon koulu	Marika
19.30-21.00	● Jooga	Lietsalan koulu	Janette

PERJANTAI

19.00-20.00	● Circuit	Lietsalan koulu	Julia
-------------	-----------	-----------------	-------

LAUANTAI

11.00-12.15	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke
-------------	-----------------	------------	------

SUNNUNTAI

10.30-11.30	● Painotankojumppa	Kesti-Maaria	Julia
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Pentti
19.30-20.30	● Reisi-vatsa-peppu	Tatamisali	Nea

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

● teho&kuntotreeni ● kehonhuolto ● tanssitreeni

JÄSENMAKSU

AIKUISET

LAPSET (alle 16v) ja ELÄKELÄISET

PERHELIKUNTA (PL)

KERTAMAKSU

Lisätiedot ja tuntikuvaukset www.nvo.fi.

jokaiselle 20 € lukuvuosi + maksu seuraavista valinnan mukaan:

120 € lukuvuosi tai 65 € syys- tai kevätkausi

70 € lukuvuosi tai 40 € syys- tai kevätkausi

40 € lapselle ja 40 € aikuiselle lukuvuosi tai

25 € lapselle ja 25 € aikuiselle syys- tai kevätkausi

(ei sisällä kausimaksua aikuisten muille tunneille)

7 € aikuinen tai 5 € lapsi/nuori (5 krt lippuvihkoja toimistolta)



NVO Lasten ja nuorten tunnit, kevät 2019

Kausi alkaa 7.1.2019.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.00-10.45	Vauvajumppa (10 kerran kurssina, erillishinta)	Urheilutalo	Pauliina
16.00-17.00	Cheermix 7-10 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Anna
16.00-17.00	Cheergym 11-14 v. (yhteistyössä kaupungin kanssa, hinta vain 30€/kausi)	Suopellon koulu	Anette
17.00-17.45	Funkydance 5-7 v. UUTUUS!	Kesti-Maaria	Heidi
17.00-18.00	Telinetempuili 7-9 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Riikka
17.00-17.45	Aikuinen-lapsi 3-4 v. (perheliikunta)	Lietsalan koulu	Suvi
17.30-18.15	Rope skipping –hyppynarutunti koululaisille	Kuparivuoren koulu	Pauliina
17.30-18.15	Liikkis 3-4 v.	Kultarannan koulu	Miisa
18.00-18.45	Tenavatemmellys 2-3 v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Riikka
18.15-19.00	Liikkis 5-6 v.	Kultarannan koulu	Miisa
18.45-19.30	Sporttimix 6-7 v.	Taimon koulu	Riikka

TIISTAI

17.00-18.00	Musiikkiliikuntatunti 3-4 v. UUTUUS!	Kesti-Maaria	Virve ja Ilona
17.00-18.00	Cheerdancemix 6-8 v. UUTUUS!	Liikuntahalli	Anette
17.00-17.45	Satuseikkailu 5-6 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Pauliina
17.45-18.30	Taaperotemmellys 1-2 v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Pauliina
18.00-19.00	Tanssimix 6-8 v. (jatkoryhmä)	Kesti-Maaria	Katriina
18.30-19.30	Showdance 13-16 v. UUTUUS!	Lietsalan koulu	Hilla
19.00-20.00	Cheergym 7-10 v.	Kultarannan koulu	Anette

KESKIVIikko

16.30-17.30	Joukkuevoimistelun alkeisryhmä 6-7 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Ulriikka ja Tuulia
17.00-17.45	Freegym 4-6 v.	Lietsalan koulu	Nea
17.15-18.00	Kids' dance 7-9 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa
17.30-18.15	Karhupaini 7-9 v.	Tatamisali	Tuija
17.30-18.15	Tanssimix 4-5 v.	Kultarannan koulu	Katriina
17.45-18.30	Freegym 7-9 v.	Lietsalan koulu	Nea
18.00-19.00	Dance 10-12 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa
18.15-19.00	Nassikkapaini 5-7 v.	Tatamisali	Tuija
18.15-19.00	Satubaletti 3-4 v. UUTUUS!	Kultarannan koulu	Katriina
19.00-19.45	Satubaletti 5-6 v. UUTUUS!	Kultarannan koulu	Katriina

TORSTAI

16.00-17.00	Freegym 9-12 v.	Taimon koulu	Jartsa ja Anette
17.00-17.45	Freegym 6-8 v.	Taimon koulu	Jartsa ja Anette
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit (perheliikunta)	Taimon koulu	Jartsa
18.00-18.45	Sporttimix 5-7 v.	Liikuntahalli	Miisa
18.45-19.30	Sporttimix 8-11 v.	Liikuntahalli	Miisa

PERJANTAI

16.30-17.30	Telinevoimistelu 10-13 v.	Taimon koulu	Johanna
17.15-18.00	Pikkutarzanit 3-4 v.	Lietsalan koulu	Emelinda
17.30-18.15	Telinetaaperot 3-4 v.	Taimon koulu	Johanna
18.00-18.45	Junnusport 5-7 v.	Lietsalan koulu	Emelinda
18.15-19.00	Telinetaurit 5-6 v.	Taimon koulu	Johanna
18.30-19.30	Cheergym 7-10 v.	Tatamisali	Anette
19.00-20.00	Telinevoimistelu 7-9 v.	Taimon koulu	Johanna

LAUANTAI

10.00-11.00	Junnuboxing 10-15 v.	Tatamisali	Juke ja Sofia
13.30-14.30	Akrobatia koululaisille (edistyneet) UUTUUS!	Tatamisali	Anette
14.30-15.30	Akrobatia koululaisille (alkeet) UUTUUS!	Tatamisali	Anette

SUNNUNTAI

17.00-18.00	Joukkuevoimistelun alkeisryhmä 6-7 v. UUTUUS!	Lietsalan koulu	Ulriikka ja Tuulia
-------------	--	-----------------	--------------------

Perheliikunta on tunti, jossa vanhempi pääsee itse mukaan liikkumaan lapsen kanssa.

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

