

VVS Aikuisliikunta kausi 2022-2023						
Syyskausi 29.8.-18.12.2022, kevätkausi 9.1.-30.4.2023						
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9.20-10.10 Lavis® Metropolia		10.00-10.55 *Kuntojumppa välineillä VVS Temppis, kanveesi			10.00-10.55 Zumba® Tuomelan koulu	
10.15-11.10 Ryhtijumppa Metropolia	10.45-12.00 *Lempeä jooga Myyrmäen Urheilutalo pieni Sali aloitus 20.9.	10.30-11.25 Kuntorivitanssin alkeet Myyrmäen UT iso sali aloitus 7.9.	10.00-10.55 Liikettä lempeästi Myyrmäen UT pieni sali			
11.15-12.00 Dynaaminen venyttely Metropolia	12.15-13.45 Kuntorivitanssin jatkoryhmä + venyttely Myyrmäen UT iso Sali	11.00-11.45 Kuntosalicircuit senioreille VVS Temppis, Kivasali	10.00-10.55 *Voimatreeni Myyrmäen UT iso Sali			
12-12.45 Tuolijumppa Monitoimitila Arkki yt. Myyrmäen Eläkkeensaajat ry, ilmainen, aloitus 5.9.	14.00-16.00 Avoin kuntosalivuoro VVS jäsenille ei ohjausta Arkin kuntosali, aloitus 6.9.	11.30-12.25 Zumba Gold® Myyrmäen UT iso sali aloitus 7.9.	11.00-11.55 Pilates Myyrmäen UT iso Sali	13.00-14.30 Hikijumppa + venyttely Myyrmäen UT iso Sali		
	17.00-19.00 Miesten kuntosähly Kaivokselan koulu	17.15-18.10 *Kahvakuulatreeni Tuomelan koulu	17.45-18.30 Lavis® Tuomelan koulu			
17.30-18.25 Rasvanpoltto Tuomelan koulu	17.30-18.25 *Koko kropan treeni Liesikujan tanssisali	18.15-19.10 *Bailatino Tuomelan koulu	18.35-19.20 *Venyttely Tuomelan koulu	17.30-18.45 *PerjantaiPamaus Rajatorpan koulu		17-18.00 Nia® Myyrmäen UT, iso Sali
18.30-19.25 Kehonhuolto Tuomelan koulu	18.30-19.25 Reisi-vatsa-pakara- kiinteytys Liesikujan tanssisali	19-19.55 !FamilyDance! yli 7v ja aikuiset Myyrmäen UT, pieni Sali	19.15-20.10 Itämaisen tanssin alkeisryhmä Liesikujan tanssisali			18.30-19.30 *Tanssilisen voimistelun perustreeni VVS Temppis, kanveesi aloitus 28.8.
18.30-20.00 !Tanssillinen voimistelu Taru (alkeet) VVS Temppis yläsali	19-19.55 !FamilyDance! yli 6v ja aikuiset Ylästön koulu, tanssisali	19.30-21.30 !Tanssillinen voimistelu Saaga VVS Temppis kanveesi	19.30-20.30 *Flowjooga Askiston koulu, pieni Sali aloitus 8.9.			
	19-19.55 Pilates Rajatorpan koulu		20.15-21.10 Itämaisen tanssin jatkoryhmä Nabila Liesikujan tanssisali			

! Erillishinnoittelu, ryhmämaksu

* Uutuus

	Tanssillinen voimistelu
	Kehonhuolto
	Tehotreeni
	Tanssitunti
	Matalan kynnyksen tunti

Lisäksi lyhykurssit: Yin jooga Voimaa ja liikkuvuutta golfareille Vauvatreeni Aikuisten akrobatia
Sekä Tanssilisen voimistelun kilparyhmät Ajattomat ja Ajattomat JR



Vetokuja 1, Vantaa
Avoinna
klo 5-23 kulkukortilla