

# AIKUISET

IKILIIKE

KUNTOTREENI

TANSSITREENI

KEHONHUOLTO

## MAANANTAI

10:00-11:00  
Hyvää oloa ja tanssia  
VaVo sali

18:00-19:00  
Zumba Fitness®  
Roukko F / A

18:00-19:00  
Body  
Tietola R

## TIISTAI

10:00-11:00  
Voimaa & Vireyttä  
VaVo sali

18:00-19:00  
Miesten Kunto & Keho  
Tietola

18:00-19:00  
Pumppi  
Tietola R

19:00-20:00  
Flow  
Tietola R

## KESKIVIIKKO

12:00-13:00  
Keskiviikkopunti  
Kerhis Gym

14:00-15:00  
Ikiliikkeen teematunti  
VaVo sali

18:00-19:00  
Kuntotanssi  
Tietola

19:00-20:00  
Pilates  
Tietola

## TORSTAI

09:45-10:30  
Tunnetta ja tanssia  
VaVo sali

10:30-11:30  
Lavis  
VaVo sali

11:30-12:15  
Kehonhuolto  
VaVo sali

12:15-13:15  
Miesten teematunti  
VaVo sali

## PERJANTAI

11:00-11:45  
Tuolijumppa  
VaVo sali

17:30-18:30  
Kahvakuula  
VAAO

### SEURAA MEITÄ SOMESSA

 @VaVoVoimistelu  
 @valkeakoskenvoimistelijat  
 @vavo\_joukkuevoimistelu  
 @vavoerobicgymnastics  
 @vavo\_dance  
 @vavo\_cheer  
 @vavofinland

**OSTA OMA JUMPPAKORTTISI**  
→ **VaVo.fi**

Valkeakosken Voimistelijat ry  
Mottitie 2, 37600 Valkeakoski  
puh 044 974 3630 / toimisto@vavo.fi

Tarkemmat tuntikuvaukset, muutokset, hinnat ja liikuntapaikkojen osoitteet löydät vavo.fi.

