





IKILIIKE +65v SYKSY 28.8.-3.12.2023

Syyslomaviikolla 16.10.-22.10.2023 ei koulutunteja

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI		TIISTAI	KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energym	Koulu	Energym	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Energym	Energym
9:00			9:00-9:55 Lattarijumppa Veera	8:30-9:30 Core+venyt Tero		9:30-10:30 Easy-Dance Maritza	9:00-10:00 Lihaskunto Svetlana Härkämäki	9:00-9:55 Lihaskunto Svetlana		
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Kati Satumaa	10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Svetlana Härkämäen Palloiluhalli	10:05-11:05 Kehonholto Veera		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukortteli			10:00-11:00 Jooga Kati	10:00-10:55 Core+venyt Henna	
12:00			12:15-13:30 Senioritanssit Arjariitta							
16:00		16:30-17:15 Keppijumppa (oma keppi mukaan) Kirsi Teräsrautela	16:45-17:30 Lavis Kirsi	16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi						
17:00	17:30-18:25 Easy-Dance/Bailatino Annemari/Veera	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela			17:00-18:00 Jooga Anne Topeliuksen koulu					
18:00			HINNASTO IKILIIKE +65V SYKSY+KINKKUJUMPAT 70€ 10X LIPUKKEET 70€ JÄSENEEN KERTAMAKSU 8€ TUTUSTUMISMAKSU 10€ JÄSENMAKSU 2023 20€							
19:00	19:30-20:30 Kehonhuolto Veera								18:00-19:15 Itämainen kuntotanssi Katja Joutsenlampi	

TNV KILTA

-iloista toimintaa ja yhdessäoloa
Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyyden säilyttäminen ja jäsenten kokonaisvaltaisen vireyden ylläpitäminen. Killan toimintamuotoja ovat mm. erilaiset liikuntaharjoitukset, retket, vapaamuotoiset tapaamiset ja kokoukset.

Jäseneksi voit liittyä nettisivujemme kautta.

