

IKILIIKE +65v KEVÄT 7.1.-18.5.2025 Hiihtolomaviikolla 8 ei koulutunteja

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9:00			9:00-10:00 Core+venyt lina		9:00-10:00 TNV-Body Amanda	
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Kati	10:05-11:05 Kehonhuolto Veera	10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukortteli	10:00-11:00 ZumbaGold Svetlana		10:40-11:40 Hathajooga Jasmin
11:00						
12:00		12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta			12:45-13:55 Pilates Kristiina	
13:00				13:00-13:45 Tuolijumppa Svetlana Hannunniittu		
16:00	16:30-17:15 Keppijumppa* Kirsi Teräsrautela		16:30-17:30 Niska-hartia-selkä Kirsi	16:15-17:30 GymLadies** Raija Vähä-heikkilän koulu		
17:00	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela				17:45-19:00 NIA-tanssi Anne	
18:00						



● Energym
● koulu

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.

* oma keppi mukaan
** esiintyvä ryhmä

