



IKILIIKE +65v SYKSY 24.8.-6.12.2026

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9:00			9:00-10:00 Core+venyttely lina	9:00-10:00 TNV-Body Tarja		
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Svetlana	10:05-11:05 Kehonhuolto Veera	10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukortteli		10:05-11:05 Jooga Kati	
11:00						
12:00	12:45-14:00 Pilates Kristiina	12:30-14:00 Kevyt kuntotanssi Arjariitta				
13:00				13:00-13:45 Tuolijumppa Svetlana Hannunniittu		
16:00	16:00-17:00 Lavis+lyhyt lihaskunto Kirsi Rieskalähde	16:45-17:40 Niska-hartia-selkä Kirsi		16:15-17:30 GymLadies* Raija Vähä-heikkilän koulu		
						18:00-19:15 Nia-tanssi / Anne

● Energym
● Koulu/srk-talo
 * esiintyvä ryhmä

TNV KILTA
 Iloista toimintaa ja yhdessäoloa!
 Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyyyden säilyttäminen ja jäsenten kokonaisvaltaisen vireyden ylläpitäminen. Killan toimintamuotoja ovat mm. erilaiset liikuntaharjoitukset, retket, vapaamuotoiset tapaamiset ja kokoukset.