

IKILIIKE +65v SYKSY 26.8.-8.12.2024

Syyslomaviikolla 42 ei koulutunteja



Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

| Aika | MAANANTAI | | TIISTAI | KESKIVIIKKO | | TORSTAI | | PERJANTAI | LAUANTAI |
|--------|--|---|--|-------------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Paikka | Energym | Koulu | Energym | Energym | Koulu | Energym | Koulu | Energym | Energym |
| 9:00 | | | | 9:00-10:00 Core+venyt lina | | 10:00-11:00 Easy Dance Maritza | 9:00-10:00 Lihaskunto Svetlana Härkämäki | 9:00-9:55 TNV-Body Kati | 9:00-9:55 TNV-Pumppi Henna |
| 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 Jooga Kati | |
| 12:00 | | | 12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta | | 10:30-11:15 Tuolijumppa Jasmin Jaanin srk talo | | 13:00-13:45 Tuolijumppa Maritza Hannuniitun srk talo | | |
| 16:00 | | 16:30-17:15 Keppijumppa Kirsi Teräsrautela | 16:45-17:40 Lavis Kirsi | 16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi | | | 16:15-17:30 GymLadies Raija Vähä-heikkilän koulu | | |
| 17:00 | | 17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela | | | 17:00-18:00 Jooga Anne Topelius | | | 17:45-19:00 NIA-tanssi Anne | |
| 18:00 | TNV KILTA Iloista toimintaa ja yhdessäoloa! Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyuden säilyttäminen ja jäsenten kokonaisvaltaisen vireyden ylläpitäminen. Killan toimintamuotoja ovat mm. erilaiset liikuntaharjoitukset, retket, vapaamuotoiset tapaamiset ja kokoukset. | | | | | 18:00-19:00 Itämainen tanssi Katja Joutsenlampi | | | |