

IKILIIKE +65v KEVÄT 5.1.-17.5.2026

Talvilomaviikolla 8 ei koulutunteja

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9:00			9:00-10:00 Core+venyttely lina	9:00-9:55 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	10:00-11:00 Zumba Gold Svetlana	10:00-11:00 Jooga Kati	
11:00						
12:00	12:45-14:00 Pilates Kristiina	12:30-13:30 Kevyt kuntotanssi Arjariitta				
13:00				13:00-13:45 Tuolijumppa Svetlana Hannunniittu		
16:00	16:00-16:45 Keppijumppa** Kirsi Rieskalähde		16:30-17:25 Niska-hartia-selkä Kirsi	16:00-17:30 GymLadies* Raija Vähä-heikkilän koulu		
	16:45-17:30 Lavis Kirsi Rieskalähde					
						18:00-19:15 Nia-tanssi / Anne

● 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.

* esiintyvä ryhmä
** oma keppi mukaan