

# KESÄJUMPAT ENERGUMISSÄ 3.5.-29.8.2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKMIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00-10:00 TNV-BODY	TEEMA-TUNTI 4.5.-29.6. klo. 7:30-8:30 <b>3 x 20 treeni</b>  6.7.-24.8. klo. 10-11 <b>Kehonhuolto</b>	09:00-10:00 MORNING WORK-OUT Tero	09:00-10:00 KUNNON JUMPPA  13.5. Helatorstai, ei tuntia!	09:00-10:00 TNV-BODY  25.6. Juhannus, ei tuntia		
17:00-18:00 ULKOTREENI *Paavo Nurmi Stadion Kati	17:30-18:30 ZUMBA Laura Huom! Ei ajalla 29.6.-27.7.	18:00-19:00 SUMMER WORK-OUT	18:00-19:00 INTERVALLI BODY Henna 13.5. Helatorstai, ei tuntia!			
18:15-19:30 PHA + PITKÄT VENYTUKSET	18:45-19:45 TNV-PUMPPU	18:30-19:30 ULKOTREENI *Paavo Nurmi Stadion				18:15-19:30 NIA Anne ajalla 3.5.-20.6.

\*Ulkotreenien tapaamispaikka on stadionin kellon alla.

Kesäjumppiin voit osallistua kevät+kesä-, ikiliike- tai Kesä-kortilla, 10 kerran lipukkeilla tai kertamaksulla (8€ Energum / 5€ ulkotunnit).  
Pidätämme oikeudet aikataulumuutoksiin. Tunnit järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään kahdeksan.

[www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)