

IKILIIKE +65v SYKSY 25.8.-7.12.2025

Syyslomaviikolla 42 ei koulutunteja



Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9:00			9:00-10:00 Core+venyt. lina	9:00-9:55 Aamuvoima Maritza		
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	12:45-14:00 Pilates Kristiina	12:15-13:15 Kevyt kuntotanssi Arjariitta				
13:00				13:00-13:45 Tuolijumppa Svetlana Hannunniittu		
16:00	16:00-17:00 Lavis Kirsi Rieskalähde		16:30-17:30 Niska-hartia-selkä Kirsi	16:00-17:30 GymLadies* Raija Vähä-heikkilän koulu		
17:00		* esiintyvä ryhmä			17:45-19:00 NIA-tanssi / Anne	

● Energym
● koulu

TNV KILTA

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

