

NVO Aikuisten tunnit 2017-2018

Kausi alkaa 28.8.2017.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.30-11.30	● Kehonhuoltojumppa	Urheilutalo	Pauliina
17.00-18.00	● Pilates	Suopellon koulu	Nana
18.00-19.00	● Zumba®	Suopellon koulu	Marika H.
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Julia
18.15-19.15	● Lihaskunto	Kuparivuoren koulu	Minna
18.30-19.20	● Lavis®	Urheilutalo	Heidi
19.15-20.30	● ChiBall	Kuparivuoren koulu	Minna
19.30-20.15	● Kahvakuula	Urheilutalo	Pauliina

TIISTAI

10.30-11.20	● Lavis® (alkaa 5.9.)	Kesti-Maaria	Heidi
18.10-19.00	● Kuntotanssi (alkaa 5.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Miia
18.30-19.15	● Rope skipping -hyppynarutunti UUTUUS!	Taimo	Pauliina
19.15-20.15	● Miestenjumppa	Taimo	Pauliina
19.30-20.20	● Balance	Lietsala	Miia
20.15-21.00	● Kahvakuula	Taimo	Pauliina

KESKIVIikko

17.00-18.00	● Body	Kultaranta	Riitta
17.30-18.45	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke
18.00-19.00	● Piloxing®	Kultaranta	Riitta
18.00-19.00	● Toiminnallinen treeni	Urheilutalo	Henna
19.00-20.00	● Toiminnallinen kehonhuolto ja foamroller	Urheilutalo	Henna
19.00-19.50	● Kehonhuolto	Kultaranta	Riitta
19.15-20.15	● Jättipallojumppa	Taimo	Nea

TORSTAI

09.00-09.50	● Kuntojumppa (alkaa 7.9.)	Kesti-Maaria	Pauliina
10.00-10.50	● Venyttely&rentoutus (alkaa 7.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Pauliina
17.00-17.45	● Ikiliikkujat	Liikuntahalli	Pirkko
17.00-17.45	● Hiit-treeni	Liikuntahalli	Jartsa
17.45-18.30	● Venyttely	Liikuntahalli	Pirkko
18.30-19.30	● Miesten pelitunti UUTUUS!	Liikuntahalli	Jartsa
18.30-19.30	● Foamroller	Liikuntahalli	Outi / Henna
19.30-21.00	● Jooga	Lietsala	Janette
19.30-20.15	● Basketball Fit (alkaa 5.10.) UUTUUS!	Taimo	Marika M.

PERJANTAI

19.30-20.30	● Circuit	Lietsala	Julia
-------------	-----------	----------	-------

LAUANTAI

10.30-11.30	● Step (alkaa 9.9.) UUTUUS!	Tatamisali	Kaisa
12.30-13.45	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke

SUNNUNTAI

10.00-11.00	● Painotankojumppa (alkaa 10.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Julia
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Pentti
19.00-20.00	● Tanssillinen voimistelu UUTUUS!	Taimo	Mari
19.30-20.30	● Reisi-vatsa-peppu	Tatamisali	Nea

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

● **teho&kuntotreeni** ● **kehonhuolto** ● **tanssitreeni**

JÄSENMAKSU

jokaiselle 20 € lukuvuosi + maksu seuraavista valinnan mukaan:

AIKUISET

120 € lukuvuosi tai 65 € syys- tai kevätkausi

LAPSET (alle 16v) ja ELÄKELÄISET

70 € lukuvuosi tai 40 € syys- tai kevätkausi

PERHELIKUNTA (PL)

40 € lapselle ja 40 € aikuiselle lukuvuosi tai
25 € lapselle ja 25 € aikuiselle syys- tai kevätkausi
(ei sisällä kausimaksua aikuisten muille tunneille)

KERTAMAKSU

7 € aikuinen tai 5 € lapsi/nuori (5 krt lippuvihkoja toimistolta)

Lisätiedot ja tuntikuvaukset www.nvo.fi.

Naantalin Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 4351 478, 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja www.nvo.fi



NVO Lasten ja nuorten tunnit 2017-2018

Kausi alkaa 28.8.2017.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

16.00-17.00	Freegym 9-12 v.	Taimo	Jartsa ja Nea
16.30-17.15	Luova DanceMix 8-11 v. (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Heidi
17.00-18.00	Freegym 6-8 v.	Taimo	Jartsa ja Nea
17.15-18.00	Luova DanceMix 3-5 v. (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Heidi
17.30-18.15	Liikkis 3-4 v.	Kultaranta	Miisa
17.30 - 18.15	Rope Skipping -hyppynarutunti UUTUUS!	Kuparivuoren koulu	Pauliina
18.00-18.45	Satuvalmennus 5-6 v. (alkaa 4.9.)	Kesti-Maaria	Ulriikka
18.15-19.00	Liikkis 5-6 v.	Kultaranta	Miisa
18.45-19.30	Tanssimix 5-6 v. (jatkoryhmä) (alkaa 4.9.)	Kesti-Maaria	Katriina
19.30-21.00	Let's Dance! 16-19 v. (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Viki

TIISTAI

09.30-10.15	Vauvatanssi (10 kerran kurssina, erillishinta)	Kesti-Maaria	Heidi
15.00-16.00	Freegym 1.-4. lk **Seuratuki	Karvetti	Nea ja Anna
17.00-18.00	DanceMix 11-13 v.	Kuparivuoren koulu	Ronja
17.00-17.45	Telinetemmellys 5-7 v.	Taimo	Pauliina
17.00-17.45	Lastentanssi 5-6 v.	Lietsala	Miia
17.45-18.30	Taaperotemmellys 1-2 v. * PL	Taimo	Pauliina
17.45-18.30	Satujumppa 3-4 v.	Lietsala	Emelinda
18.30-19.15	Satujumppa 4-6 v.	Lietsala	Emelinda

KESKIVIikko

14.00-15.00	Rope Skipping -hyppynarutunti 3.-6. lk **Seuratuki	Kuparivuoren koulu	Pauliina
17.00-17.45	Aikuinen - lapsi 3-4 v. * PL	Lietsala	Suvi
17.45-18.30	Vauhtivekarat 5-6 v.	Lietsala	Suvi
17.30-18.15	Nassikkapaini 5-7 v. UUTUUS!	Tatamisali	Tuija
17.15-18.00	Kids' dance 7-9 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa
18.15-19.00	Karhupaini 7-9 v. UUTUUS!	Tatamisali	Tuija
18.00-19.00	Dance 9-13 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa

TORSTAI

16.00-17.00	Telinevoimistelu 1.-3. lk **Seuratuki	Taimo	Riikka
17.00-17.45	Tenavatemmellys 2-3 v. * PL	Taimo	Riikka
17.00-18.00	Cheergym 7-10 v.	Suopellon koulu	Anette
17.30-18.15	Seikkailujumppa 3-4 v. UUTUUS!	Kultaranta	Tuija
17.45-18.30	Sporttimix 6-7 v. UUTUUS!	Taimo	Riikka
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit * PL	Liikuntahalli	Jartsa
18.15-19.00	Seikkailujumppa 5-6 v. UUTUUS!	Kultaranta	Tuija

PERJANTAI

16.30-17.30	Telinevoimistelu 10-13 v.	Tatamisali	Johanna
17.00-17.45	Pikkutarzanit 3-4 v.	Lietsala	Miia
17.30-18.15	Telinetaaperot 3-4 v.	Tatamisali	Johanna
17.45-18.30	Junnusport 5-7 v.	Lietsala	Miia
18.15-19.00	Telinetaurit 5-6 v.	Tatamisali	Johanna
18.30-19.15	Junnusport 8-11 v.	Lietsala	Miia
19.00-20.00	Telinevoimistelu 7-9 v.	Tatamisali	Johanna

LAUANTAI

11.30-12.30	Junnuboxing 10-15 v. UUTUUS!	Tatamisali	Juke ja Kaisa
-------------	------------------------------	------------	---------------

* **Seuratuki: Näille tunneille pääsee mukaan vain jäsenmaksun (20e) hinnalla!

*PL = Perheliikuntatunti, jossa vanhempi pääsee itse mukaan liikkumaan lapsen kanssa.

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

Naantalin Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 4351 478, 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja www.nvo.fi

