

# Joulunajan jumpat - kaikille avoimet

Vapaaehtoinen maksu jumppiin on 1€, jolla voi tukea tulevalla kaudella vähävaraisten lasten harrastamista Naantalın Voimistelijoissa

Ma 11.12.	18.00-18.50	<b>Painotankojumppa</b>	Kesti-Maaria	Pauliina
Ma 11.12.	19.00-20.00	<b>Villasukkajumppa</b> <i>Villasukat mukaan!</i>	Kesti-Maaria	Pauliina
Ti 12.12.	18.45-19.30	<b>Joululavis</b>	Kesti-Maaria	Heidi
Ti 12.12.	19.30-20.15	<b>JouluBalance</b>	Kesti-Maaria	Heidi
Ke 13.12.	17.45-18.30	<b>Rope skipping-hyppynarutunti</b>	Taimo	Pauliina
Ke 13.12.	18.30-19.15	<b>Kahvakuula</b>	Taimo	Pauliina
Ke 13.12.	19.30-20.15	<b>Zumba®</b>	Taimo	Mia
To 14.12.	18.00-18.45	<b>Basketball Fit</b>	Taimo	Marika
To 14.12.	19.30-20.30	<b>Balletone</b>	Kesti-Maaria	Katriina
Pe 15.12.	18.30-19.30	<b>Battery</b>	Tatamisali	Julia
Su 17.12.	10.00-11.00	<b>Painotankojumppa</b>	Kesti-Maaria	Julia
Su 17.12.	18.00-19.00	<b>Reisi-vatsa-peppu</b>	Karvetti	Nea
Su 17.12.	19.00-20.00	<b>Kehonhuolto</b>	Karvetti	Nea
Ma 18.12.	18.00-19.00	<b>Balletone</b>	Kesti-Maaria	Katriina
Ma 18.12.	18.30-19.15	<b>Rope skipping-hyppynarutunti</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ma 18.12.	19.30-20.15	<b>Kahvakuula</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ti 19.12.	18.00-20.00	<b>Tanssikimara</b>	Kesti-Maaria	Heidi
Ke 20.12.	18.00-19.00	<b>Piloxing®</b>	Taimo	Riitta
Ke 20.12.	19.00-20.00	<b>Kehonhuolto</b>	Taimo	Riitta
To 21.12.	17.45-18.45	<b>Step</b>	Liikuntahalli	Kaisa
To 21.12.	18.45-19.30	<b>Foamroller</b>	Liikuntahalli	Kaisa
Pe 22.12.	19.00-20.00	<b>Toiminnallinen treeni</b>	Tatamisali	Henna
Ti 26.12.	18.00-19.00	<b>Kinkunsulatusjumppa</b>	Liikuntahalli	Nea
Ke 27.12.	18.00-19.00	<b>Piloxing®</b>	Taimo	Riitta
Ke 27.12.	19.00-20.00	<b>Kehonhuolto</b>	Taimo	Riitta
To 28.12.	17.45-18.45	<b>Step</b>	Liikuntahalli	Kaisa
To 28.12.	18.45-19.30	<b>Foamroller</b>	Liikuntahalli	Kaisa
Pe 29.12.	18.30-19.30	<b>Circuit</b>	Lietsala	Julia
Ti 2.1.	17.00-18.00	<b>Toiminnallinen paritreeni</b>	Liikuntahalli	Henna
Ti 2.1.	18.00-19.00	<b>Foamroller</b>	Liikuntahalli	Henna
Ke 3.1.	18.00-18.50	<b>Kuntotanssi</b>	Kesti-Maaria	Miia
Ke 3.1.	19.00-20.00	<b>Peppu-vatsa</b>	Kesti-Maaria	Miia
To 4.1.	17.30-18.30	<b>Lihaskunto</b>	Suopelto	Miia
To 4.1.	18.30-19.15	<b>Kehonhuolto</b>	Suopelto	Miia
Pe 5.1.	18.30-19.30	<b>Battery</b>	Tatamisali	Julia
Su 7.1.	18.00-19.00	<b>Powercircuit (kuntosali)</b>	Suopelto	Pentti
Su 7.1.	19.30-20.30	<b>Reisi-vatsa-peppu</b>	Tatamisali	Nea

Kevätkausi käynnistyy 8.1.2018.

Ilmoittautuminen kevätkauden tunneille tapahtuu seuran jäsenrekisterin kautta.

Ilmoittautuminen aukeaa 7.12.2017 klo 8.00

Lisätiedot: [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi) [toimisto@nvo.fi](mailto:toimisto@nvo.fi)

**TERVETULOA!**

