

NVO Aikuisten tunnit 2017-2018

Kausi alkaa 28.8.2017.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.30-11.30	● Kehonhuoltojumppa
17.00-18.00	● Pilates
18.00-19.00	● Powercircuit
18.15-19.15	● Lihaskunto
18.30-19.20	● Lavis®
19.15-20.30	● ChiBall
19.30-20.15	● Kahvakuula
19.30-20.30	● Balletone UUTUUS!

Urheilutalo	Pauliina
Suopellon koulu	Nana
Suopellon kuntosali	Julia
Kuparivuoren koulu	Minna
Urheilutalo	Heidi
Kuparivuoren koulu	Minna
Urheilutalo	Pauliina
Kesti-Maaria	Katriina

TIISTAI

10.30-11.20	● Lavis®
18.10-19.00	● Kuntotanssi UUTUUS!
18.30-19.15	● Rope skipping -hyppynarutunti UUTUUS!
19.15-20.15	● Miestenjumppa
19.30-20.20	● Balance
20.15-21.00	● Kahvakuula

Kesti-Maaria	Heidi
Kesti-Maaria	Miia
Taimo	Pauliina
Taimo	Pauliina
Lietsala	Miia
Taimo	Pauliina

KESKIVIikko

17.00-18.00	● Body
17.30-18.45	● Kuntonyrkkeily
18.00-19.00	● Piloxing®
18.00-19.00	● Toiminnallinen treeni
19.00-20.00	● Toiminnallinen kehonhuolto ja foamroller
19.00-19.50	● Kehonhuolto
19.15-20.15	● Jättipallojumppa

Kultaranta	Riitta
Tatamisali	Juke
Kultaranta	Riitta
Urheilutalo	Henna
Urheilutalo	Henna
Kultaranta	Riitta
Taimo	Nea

TORSTAI

09.00-09.50	● Kuntojumppa
10.00-10.50	● Venyttely&rentoutus UUTUUS!
17.00-17.45	● Ikiliikkujat
17.00-17.45	● Hiit-treeni
17.45-18.30	● Venyttely
18.30-19.30	● Miesten pelitunti UUTUUS!
18.30-19.30	● Foamroller
19.30-21.00	● Jooga
19.30-20.15	● Basketball Fit UUTUUS!

Kesti-Maaria	Pauliina
Kesti-Maaria	Pauliina
Liikuntahalli	Pirkko
Liikuntahalli	Jartsa
Liikuntahalli	Pirkko
Liikuntahalli	Jartsa
Liikuntahalli	Outi / Henna
Lietsala	Janette
Taimo	Marika M.

PERJANTAI

19.00-19.45	● Zumba®
19.30-20.30	● Circuit

Taimo	Mia
Lietsala	Julia

LAUANTAI

10.30-11.30	● Step UUTUUS!
12.30-13.45	● Kuntonyrkkeily

Tatamisali	Kaisa
Tatamisali	Juke

SUNNUNTAI

10.00-11.00	● Painotankojumppa UUTUUS!
18.00-19.00	● Powercircuit
19.00-20.00	● Tanssillinen voimistelu UUTUUS!
19.30-20.30	● Reisi-vatsa-peppu

Kesti-Maaria	Julia
Suopellon kuntosali	Penkki
Taimo	Mari
Tatamisali	Nea

Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

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

JÄSENMAKSU

AIKUISET
LAPSET (alle 16v) ja ELÄKELÄISET
PERHELIKUNTA (PL)

jokaiselle 20 € lukuvuosi + maksu seuraavista valinnan mukaan:

120 € lukuvuosi tai 65 € syys- tai kevätkausi
70 € lukuvuosi tai 40 € syys- tai kevätkausi
40 € lapselle ja 40 € aikuiselle lukuvuosi tai
25 € lapselle ja 25 € aikuiselle syys- tai kevätkausi
(ei sisällä kausimaksua aikuisten muille tunneille)
7 € aikuinen tai 5 € lapsi/nuori (5 krt lippuvihkoja toimistolta)

KERTAMAKSU

Lisätiedot ja tuntikuvaukset 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.
16.30-17.15	Luova DanceMix 8-11 v. UUTUUS!
17.00-18.00	Freegym 6-8 v.
17.15-18.00	Luova DanceMix 3-5 v. UUTUUS!
17.30-18.15	Liikkis 3-4 v.
17.30 - 18.15	Rope Skipping -hyppynarutunti UUTUUS!
18.00-18.45	Satuvalmennus 5-6 v.
18.15-19.00	Liikkis 5-6 v.
18.45-19.30	Tanssimix 5-6 v. (jatkoryhmä)

Taimo	Jartsa ja Nea
Kesti-Maaria	Heidi
Taimo	Jartsa ja Nea
Kesti-Maaria	Heidi
Kultaranta	Miisa
Kuparivuoren koulu	Pauliina
Kesti-Maaria	Ulriikka
Kultaranta	Miisa
Kesti-Maaria	Katriina



TIISTAI

09.30-10.15	Vauvatanssi (10 kerran kurssina, erillishinta)
15.00-16.00	Freegym 1.-4. lk **Seuratuki
17.00-18.00	DanceMix 11-13 v.
17.00-17.45	Telinetemmellys 5-7 v.
17.00-17.45	Lastentanssi 5-6 v.
17.45-18.30	Taaperotemmellys 1-2 v. * PL
17.45-18.30	Satujumppa 3-4 v.
18.30-19.15	Satujumppa 4-6 v.

Kesti-Maaria	Heidi
Karvetti	Nea ja Anna
Kuparivuoren koulu	Ronja
Taimo	Pauliina
Lietsala	Miia
Taimo	Pauliina
Lietsala	Emelinda
Lietsala	Emelinda

KESKIVIikko

17.00-17.45	Aikuinen - lapsi 3-4 v. * PL
17.45-18.30	Vauhtivekarat 5-6 v.
17.30-18.15	Nassikkapaini 5-7 v. UUTUUS!
17.15-18.00	Kids' dance 7-9 v.
18.15-19.00	Karhupaini 7-9 v. UUTUUS!
18.00-19.00	Dance 9-13 v.

Lietsala	Suvi
Lietsala	Suvi
Tatamisali	Tuija
Kuparivuoren koulu	Sirpa
Tatamisali	Tuija
Kuparivuoren koulu	Sirpa

TORSTAI

16.00-17.00	Telinevoimistelu 1.-3. lk **Seuratuki
17.00-17.45	Tenavatemmellys 2-3 v. * PL
17.00-18.00	Cheergym 7-10 v.
17.30-18.15	Seikkailujumppa 3-4 v. UUTUUS!
17.45-18.30	Sporttimix 6-7 v. UUTUUS!
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit * PL
18.15-19.00	Seikkailujumppa 5-6 v. UUTUUS!

Taimo	Riikka
Taimo	Riikka
Suopellon koulu	Anette
Kultaranta	Tuija
Taimo	Riikka
Liikuntahalli	Jartsa
Kultaranta	Tuija

PERJANTAI

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

Tatamisali	Johanna
Lietsala	Miia
Tatamisali	Johanna
Lietsala	Miia
Tatamisali	Johanna
Lietsala	Miia
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.

