

# NVO Aikuisten tunnit 2018-2019

Kausi alkaa 27.8.2018.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi).

## MAANANTAI

10.30-11.30	● Kehonhuoltojumppa	Urheilutalo	Pauliina
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Julia
18.00-19.00	● Piloxing® (alkaa 3.9.)	Kesti-Maaria	Riitta
18.30-19.30	● Toiminnallinen treeni	Kuparivuoren koulu	Mari
18.30-19.20	● Kehonhuoltojumppa	Urheilutalo	Pauliina
19.10-20.00	● Foamroller (alkaa 3.9.)	Kesti-Maaria	Riitta
19.30-20.15	● Kahvakuula	Urheilutalo	Pauliina

## TIISTAI

10.00-11.00	● MammaFit (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Riitta
11.00-11.50	● Kehonhuolto & rentoutus (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Riitta
18.00-19.00	● Steppi	Liikuntahalli	Susanna
18.30-19.30	● Miesten jumppa	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.15	● Rope skipping –hyppynarutunti	Taimon koulu	Pauliina
19.30-20.30	● BailaDance (päättyy mahdollisesti jo 23.10.) UUTUUS!	Lietsalan koulu	Maiju/vaihtuva ohjaaja
20.15-21.00	● Kahvakuula	Taimon koulu	Pauliina

## KESKIVIikko

17.30-18.45	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke/vaihtuva ohjaaja
17.30-18.30	● Lihaskunto	Taimon koulu	Minna
18.30-19.30	● Lavis® (alkaa 5.9.)	Taimon koulu	Minna
19.00-20.00	● Pilates	Urheilutalo	Nea

## TORSTAI

09.00-09.50	● Kuntojumppa (alkaa 6.9.)	Kesti-Maaria	Pauliina
16.30-17.15	● Ikiliikkujat	Liikuntahalli	Pirkko
17.15-18.00	● Venyttely	Liikuntahalli	Pirkko
17.30-18.15	● Lavis®	Liikuntahalli	Anna
18.20-19.30	● Jumppacocktail UUTUUS!	Liikuntahalli	Outi
18.30-19.30	● Miesten pelitunti	Taimon koulu	Jartsa
19.30-20.15	● Marikan tehotreeni (alkaa 6.9.) UUTUUS!	Taimon koulu	Marika
19.30-21.00	● Jooga	Lietsalan koulu	Janette

## PERJANTAI

19.00-19.45	● Zumba®	Kuparivuoren koulu	Mia
19.00-20.00	● Circuit	Lietsalan koulu	Julia

## LAUANTAI

11.00-12.15	● Kuntorykkeily	Tatamisali	Juke/vaihtuva ohjaaja
-------------	-----------------	------------	-----------------------

## SUNNUNTAI

10.30-11.30	● Painotankojumppa (alkaa 8.9.)	Kesti-Maaria	Julia
18.00-19.00	● Powercircuit	Suopellon kuntosali	Pentti
19.30-20.30	● Reisi-vatsa-peppu	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](http://www.nvo.fi).

Naantalien Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi)



# NVO Lasten ja nuorten tunnit 2018-2019

Kausi alkaa 27.8.2018.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi).

## MAANANTAI

16.00-17.00	Cheermix 7-10 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Anna
16.00-17.00	Cheergym 11-14 v. (yhteistyössä kaupungin kanssa, hinta vain 30€/kausi)	Suopellon koulu	Anette
17.00-17.45	Funkydance 5-7 v. (alkaa 3.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Heidi
17.00-18.00	Telinetempu 7-9 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Riikka
17.00-17.45	Aikuinen-lapsi 3-4 v. (perheliikunta)	Lietsalan koulu	Suvi
17.30-18.15	Rope skipping –hyppynarutunti koululaisille	Kuparivuoren koulu	Pauliina
17.45-18.30	Vauhtivekarat 5-6 v.	Lietsalan koulu	Suvi
17.30-18.15	Liikkis 3-4 v.	Kultarannan koulu	Miisa
18.00-18.45	Tenavatemmellys 2-3 v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Riikka
18.15-19.00	Liikkis 5-6 v.	Kultarannan koulu	Miisa
18.45-19.30	Sporttimix 6-7 v.	Taimon koulu	Riikka

## TIISTAI

17.00-18.00	Musiikkiliikuntatunti 3-4 v. (alkaa 4.9.) UUTUUS!	Kesti-Maaria	Virve ja Ilona
17.00-18.00	Cheerdancemix 6-8 v. UUTUUS!	Liikuntahalli	Anette
17.00-17.45	Satuseikkailu 5-6 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Pauliina
17.45-18.30	Taaperotemmellys 1-2 v. (perheliikunta)	Taimon koulu	Pauliina
18.00-19.00	Tanssimix 6-8 v. (jatkoryhmä) (alkaa 4.9.)	Kesti-Maaria	Katriina
18.30-19.30	Showdance 13-16 v. (päättyy mahdollisesti jo 23.10.) UUTUUS!	Lietsalan koulu	Maiju/vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00	Cheergym 7-10 v.	Kultarannan koulu	Anette

## KESKIVIikko

16.30-17.30	Joukkuevoimistelun alkeisryhmä 6-7 v. UUTUUS!	Taimon koulu	Ulriikka ja Tuulia
17.00-17.45	Freegym 4-6 v.	Lietsalan koulu	Nea
17.15-18.00	Kids' dance 7-9 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa
17.30-18.15	Perhepaini (perheliikunta) UUTUUS!	Tatamisali	Tuija
17.30-18.15	Tanssimix 4-5 v.	Kultarannan koulu	Katriina
17.45-18.30	Freegym 7-9 v.	Lietsalan koulu	Nea
18.00-19.00	Dance 10-12 v.	Kuparivuoren koulu	Sirpa
18.15-19.00	Nassikkapaini 5-7 v.	Tatamisali	Tuija
18.15-19.00	Satubaletti 3-4 v. UUTUUS!	Kultarannan koulu	Katriina
19.00-19.45	Satubaletti 5-6 v. UUTUUS!	Kultarannan koulu	Katriina
19.00-19.45	Karhupaini 7-9 v.	Tatamisali	Tuija

## TORSTAI

10.00-10.45	Vauvajumppa (10 kerran kurssina, erillishinta)	Kesti-Maaria	Pauliina
16.00-17.00	Freegym 9-12 v.	Taimon koulu	Jartsa ja Anette
17.00-17.45	Freegym 6-8 v.	Taimon koulu	Jartsa ja Anette
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit (perheliikunta)	Taimon koulu	Jartsa
18.00-18.45	Sporttimix 5-7 v.	Liikuntahalli	Miisa
18.45-19.30	Sporttimix 8-11 v.	Liikuntahalli	Miisa

## PERJANTAI

16.30-17.30	Telinevoimistelu 10-13 v. (alkaa 7.9.)	Taimon koulu	Johanna
17.15-18.00	Pikkutarzanit 3-4 v.	Lietsalan koulu	Emelinda ja Elise
17.30-18.15	Telinetaaperot 3-4 v. (alkaa 7.9.)	Taimon koulu	Johanna
18.00-18.45	Junnusport 5-7 v.	Lietsalan koulu	Emelinda ja Elise
18.15-19.00	Telinetaurit 5-6 v. (alkaa 7.9.)	Taimon koulu	Johanna
18.30-19.30	Cheergym 7-10 v.	Tatamisali	Anette
19.00-20.00	Telinevoimistelu 7-9 v. (alkaa 7.9.)	Taimon koulu	Johanna

## LAUANTAI

10.00-11.00	Junnuboxing 10-15 v.	Tatamisali	Juke ja Sofia
13.30-14.30	Akrobatia koululaisille (edistyneet) UUTUUS!	Tatamisali	Anette
14.30-15.30	Akrobatia koululaisille (alkeet) UUTUUS!	Tatamisali	Anette

## SUNNUNTAI

17.00-18.00	Joukkuevoimistelun alkeisryhmä 6-7 v. UUTUUS!	Lietsalan koulu	Ulriikka ja Tuulia
-------------	---	-----------------	--------------------

Perheliikunta on tunti, jossa vanhempi pääsee itse mukaan liikkumaan lapsen kanssa.  
Aikataulu on voimassa toistaiseksi, ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

Naantalien Voimistelijat Ry, Mäkikuja 5 D, 21100 Naantali, P. 044-305 3395 toimisto@nvo.fi ja [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi)

