

NVO Aikuisten tunnit 2018-2019

Kausi alkaa 27.8.2018.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

10.30-11.30	● Kehonhuoltojumppa
18.00-19.00	● Powercircuit
18.00-19.00	● Piloxing®
18.30-19.30	● Toiminnallinen treeni
18.30-19.20	● Kehonhuoltojumppa
19.10-20.00	● Foamroller
19.30-20.15	● Kahvakuula

Urheilutalo	Pauliina
Suopellon kuntosali	Julia
Kesti-Maaria	Riitta
Kuparivuoren koulu	Mari
Urheilutalo	Pauliina
Kesti-Maaria	Riitta
Urheilutalo	Pauliina

TIISTAI

10.00-11.00	● MammaFit UUTUUS!
11.00-11.50	● Kehonhuolto & rentoutus UUTUUS!
18.00-19.00	● Steppi
18.30-19.30	● Miesten jumppa
19.30-20.15	● Rope skipping –hyppynarutunti
19.30-20.30	● BailaDance UUTUUS!
20.15-21.00	● Kahvakuula

Kesti-Maaria	Riitta
Kesti-Maaria	Riitta
Liikuntahalli	Susanna
Taimon koulu	Pauliina
Taimon koulu	Pauliina
Lietsalan koulu	Maiju/Hilla
Taimon koulu	Pauliina

KESKIVIikko

17.30-18.45	● Kuntorykkeily
17.30-18.30	● Lihaskunto
18.30-19.30	● Lavis®
19.00-20.00	● Pilates

Tatamisali	Juke/vaihtuva ohjaaja
Taimon koulu	Minna
Taimon koulu	Minna
Urheilutalo	Nea

TORSTAI

09.00-09.50	● Kuntojumppa
16.30-17.15	● Ikiliikkujat
17.15-18.00	● Venyttely
17.30-18.15	● Lavis®
18.20-19.30	● Jumppacocktail UUTUUS!
18.30-19.30	● Miesten pelitunti
19.30-20.15	● Marikan tehotreeni UUTUUS!
19.30-21.00	● Jooga

Kesti-Maaria	Pauliina
Liikuntahalli	Pirkko
Liikuntahalli	Pirkko
Liikuntahalli	Anna
Liikuntahalli	Outi
Taimon koulu	Jartsa
Taimon koulu	Marika
Lietsalan koulu	Janette

PERJANTAI

19.00-19.45	● Zumba®
19.00-20.00	● Circuit

Kuparivuoren koulu	Mia
Lietsalan koulu	Julia

LAUANTAI

11.00-12.15	● Kuntorykkeily
-------------	-----------------

Tatamisali	Juke/vaihtuva ohjaaja
------------	-----------------------

SUNNUNTAI

10.30-11.30	● Painotankojumppa
18.00-19.00	● Powercircuit
19.30-20.30	● Reisi-vatsa-peppu

Kesti-Maaria	Julia
Suopellon kuntosali	Pentti
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 2018-2019

Kausi alkaa 27.8.2018.

Ilmoittaudu mukaan jäsenrekisteriohjelman kautta, www.nvo.fi.

MAANANTAI

16.00-17.00	Cheermix 7-10 v. UUTUUS!
16.00-17.00	Cheergym 11-14 v. (yhteistyössä kaupungin kanssa, hinta vain 30€/kausi)
17.00-17.45	Funkydance 5-7 v. UUTUUS!
17.00-18.00	Telinetemppu 7-9 v. UUTUUS!
17.00-17.45	Aikuinen-lapsi 3-4 v. (perheliikunta)
17.30-18.15	Rope skipping –hyppynarutunti koululaisille
17.45-18.30	Vauhtivekarat 5-6 v.
17.30-18.15	Liikkis 3-4 v.
18.00-18.45	Tenavatemmellys 2-3 v. (perheliikunta)
18.15-19.00	Liikkis 5-6 v.
18.45-19.30	Sporttimix 6-7 v.

Taimon koulu	Anna
Suopellon koulu	Anette
Kesti-Maaria	Heidi
Taimon koulu	Riikka
Lietsalan koulu	Suvi
Kuparivuoren koulu	Pauliina
Lietsalan koulu	Suvi
Kultarannan koulu	Miisa
Taimon koulu	Riikka
Kultarannan koulu	Miisa
Taimon koulu	Riikka

TIISTAI

17.00-18.00	Musiikkiliikuntatunti 3-4 v. UUTUUS!
17.00-18.00	Cheerdancemix 6-8 v. UUTUUS!
17.00-17.45	Satuseikkailu 5-6 v. UUTUUS!
17.45-18.30	Taaperotemmellys 1-2 v. (perheliikunta)
18.00-19.00	Tanssimix 6-8 v. (jatkoryhmä)
18.30-19.30	Showdance 13-16 v. UUTUUS!
19.00-20.00	Cheergym 7-10 v.

Kesti-Maaria	Virve ja Ilona
Liikuntahalli	Anette
Taimon koulu	Pauliina
Taimon koulu	Pauliina
Kesti-Maaria	Katriina
Lietsalan koulu	Maiju/vaihtuva ohjaaja
Kultarannan koulu	Anette

KESKIVIikko

16.30-17.30	Joukkuevoimistelun alkeisryhmä 6-7 v. UUTUUS!
17.00-17.45	Freegym 4-6 v.
17.15-18.00	Kids' dance 7-9 v.
17.30-18.15	Karhupaini 7-9 v.
17.30-18.15	Tanssimix 4-5 v.
17.45-18.30	Freegym 7-9 v.
18.00-19.00	Dance 10-12 v.
18.15-19.00	Nassikkapaini 5-7 v.
18.15-19.00	Satubaletti 3-4 v. UUTUUS!
19.00-19.45	Satubaletti 5-6 v. UUTUUS!

Taimon koulu	Ulriikka ja Tuulia
Lietsalan koulu	Nea
Kuparivuoren koulu	Sirpa
Tatamisali	Tuija
Kultarannan koulu	Katriina
Lietsalan koulu	Nea
Kuparivuoren koulu	Sirpa
Tatamisali	Tuija
Kultarannan koulu	Katriina
Kultarannan koulu	Katriina

TORSTAI

10.00-10.45	Vauvajumppa (10 kerran kurssina, erillishinta)
16.00-17.00	Freegym 9-12 v.
17.00-17.45	Freegym 6-8 v.
17.45-18.30	Isä-lapsi pelit (perheliikunta)
18.00-18.45	Sporttimix 5-7 v.
18.45-19.30	Sporttimix 8-11 v.

Kesti-Maaria	Pauliina
Taimon koulu	Jartsa ja Anette
Taimon koulu	Jartsa ja Anette
Taimon koulu	Jartsa
Liikuntahalli	Miisa
Liikuntahalli	Miisa

PERJANTAI

16.30-17.30	Telinevoimistelu 10-13 v.
17.15-18.00	Pikkutarzanit 3-4 v.
17.30-18.15	Telinetaaperot 3-4 v.
18.00-18.45	Junnusport 5-7 v.
18.15-19.00	Telinetaurit 5-6 v.
18.30-19.30	Cheergym 7-10 v.
19.00-20.00	Telinevoimistelu 7-9 v.

Taimon koulu	Johanna
Lietsalan koulu	Emelinda ja Elise
Taimon koulu	Johanna
Lietsalan koulu	Emelinda ja Elise
Taimon koulu	Johanna
Tatamisali	Anette
Taimon koulu	Johanna

LAUANTAI

10.00-11.00	Junnuboxing 10-15 v.
13.30-14.30	Akrobatia koululaisille (edistyneet) UUTUUS!
14.30-15.30	Akrobatia koululaisille (alkeet) UUTUUS!

Tatamisali	Juke ja Sofia
Tatamisali	Anette
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.

