

# Joulunajan jumpat - kaikille avoimet

Joulunajan jumppiin on vapaaehtoinen 1 €:n kannatusmaksu, KIITOS tuestasi!

Ma 10.12.	18.30-19.20	<b>Kuntojumppa</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ma 10.12.	19.30-20.15	<b>Kahvakuula</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ti 11.12.	18.30-19.30	<b>Piloxing</b>	Suopelto	Riitta
Ti 11.12.	19.30-20.30	<b>Kehonhuolto</b>	Suopelto	Riitta
To 13.12.	16.30-17.15	<b>Ikiliikkujat</b>	Liikuntahalli	Pirkko
To 13.12.	17.15-18.00	<b>Venyttely</b>	Liikuntahalli	Pirkko
Su 16.12.	18.00-19.00	<b>Powercircuit</b>	Suopellon kuntosali	Pentti
Ma 17.12.	18.30-19.20	<b>Kuntojumppa</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ma 17.12.	19.30-20.15	<b>Kahvakuula</b>	Urheilutalo	Pauliina
Ti 18.12.	18.00-19.00	<b>BailaDance</b>	Taimo	Hilla
Ti 18.12.	19.00-20.00	<b>Kehonhuolto</b>	Taimo	Hilla
To 20.12.	19.30-20.30	<b>BailaDance</b>	Lietsala	Hilla
Su 23.12.	17.00-18.00	<b>Reisi-vatsa-peppu</b>	Kesti-Maaria	Riitta
Su 23.12.	18.00-19.00	<b>Kehonhuolto &amp; rentoutus</b>	Kesti-Maaria	Riitta
Ke 26.12.	17.00-18.00	<b>Kinkunsulatusjumppa</b>	Karvetti	Nea
Ke 26.12.	18.00-19.00	<b>Pilates</b>	Karvetti	Nea
Pe 28.12.	18.30-19.30	<b>Circuit</b>	Lietsala	Julia
Su 30.12.	10.30-11.30	<b>Painotankojumppa</b>	Kesti-Maaria	Julia
Su 30.12.	18.00-19.00	<b>Powercircuit</b>	Suopellon kuntosali	Pentti
Ke 2.1.	17.30-18.45	<b>Kuntonyrkkeily/potkutreenit</b>	Tatamisali	Juke
Pe 4.1.	18.30-19.30	<b>Circuit</b>	Lietsala	Julia
La 5.1.	11.00-12.15	<b>Kuntonyrkkeily/potkutreenit</b>	Tatamisali	Juke
Su 6.1.	10.30-11.30	<b>Painotankojumppa</b>	Kesti-Maaria	Julia
Su 6.1.	19.30-20.30	<b>Reisi-vatsa-peppu</b>	Tatamisali	Nea



Kevätkausi käynnistyy  
7.1.2019.

Ilmoittautuminen  
kevätkauden tunneille  
aukeaa seuran  
jäsenrekisterin kautta  
10.12.2018, klo 10.00

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

**TERVETULOA!**