

Syyskausi 28.8.-17.12.2017

# SALPAUSSELÄN NAISVOIMISTELIJAT

www.salpausselannaisvoimistelijat.net



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
10.00-11.00 <b>Kuntosali</b> Mäkikatsomo Minna Lindevall	10.00-11.00 <b>Tuolijumppa</b> (seniorit) Lahden mieskuoron tila Liisa Jäättmä <b>ALKAA VIIKOLLA 35</b>	16.00-17.00 <b>Ikivireät</b> (seniorikuntojumppa) Kivimaan alakoulun peilisali/Harjun koulu alkaen vko 44 Minttu Tuura	14.00-15.00 <b>Core</b> Mäkikatsomo Minna Lindevall	14.00-15.00 <b>Tanssimix</b> 8-12v. Möysän koulu Noora Huikko
11.00-12.00 <b>Tanssillinen kuntojumppa</b> Mäkikatsomo Minna Lindevall	11.00-12.00 <b>Venyttely</b> (seniorit) Lahden mieskuoron tila Leila Virén <b>ALKAA VIIKOLLA 35</b>	17.00-18.00 <b>Kehonhuolto</b> Kivimaan alakoulun peilisali/Harjun koulu alkaen vko 44 Minttu Tuura	16.00-16.45 <b>Perheliikunta</b> 2-4 v. lapsi Kunnaksen koulu Hanna Allinen	15.00-16.00 <b>Aikuisbaletti</b> Möysän koulu Noora Huikko
17.00-17.45 <b>Perheliikunta</b> 2-4-v. lapsi Möysän koulu Ella Ylönen	17.00-18.00 <b>Jadet</b> (s.2007-2009) Kivimaan alakoulun peilisali/Harjun koulu alkaen vko 44 Sara Räsänen	17.00-18.00 <b>Tempputenavat 4-6v.</b> tytöt ja pojat Mukkulan yläkoulu Ranja Räsänen ja Milla Rautio	17.00-17.45 <b>Tenavat 4-6v.</b> Kunnaksen koulu Hanna Allinen	16.00-17.00 <b>Liikuntaa erityisnuorille</b> 10-16v. Kariston koulu Tanja Muikku ja Tanja Pelkonen-Salmi <b>HUOM! ALKAA 17.9.</b>
17.45-18.30 <b>Tyttöjen voimistelu 7-10v.</b> Möysän koulu Ella Ylönen	18.00-19.00 <b>Kuntojumppa</b> Kivimaan alakoulun peilisali/Harjun koulu alkaen vko 44 Minna Lindevall	18.30-19.30 <b>DanceLab 10-14v.</b> Kariston koulu Minttu Tuura	18.00-19.00 <b>Kuntojumppa</b> Kunnaksen koulu Hanna Allinen	18.00-20.00 <b>Tanssimix 14-17v.</b> Kasakkamäen koulu Noora Huikko ja Ella Ylönen
18.30-20.00 <b>Äijähuolto</b> (kuntoilu+venyttely) Möysän koulu Marjo Valtonen	17.00-18.00 <b>Topaasit</b> (s.2009-2011) Salinkallion koulun pieni sali Terhi Kuusisto	<b>Hinnat syyskaudella 2017:</b>		19.00-21.00 <b>Primadonnat</b> Lotilan koulu Riitta Sairanen
<b>Huom!</b> <b>Tuolijumppa ja</b> <b>Venyttely</b> <b>alkavat myös</b> <b>viikolla 35 !</b>	18.00-19.30 <b>Zirkonit</b> (s.2002-2004) Salinkallion koulu pieni sali Terhi Kuusisto	<b>Jäsenyys</b> Aikuiset 60€ Lapset 35€/45min 50€/1h 75€/1,5h 100€/2h Perheliikunta 60€+10€/lapsi		17.00-19.00 <b>Zirkonit</b> (s.2002-2004) Salinkallion koulun iso sali Jennifer Fresco
	18.30-19.30 <b>Freegym 1</b> ja 19.30-20.30 <b>Freegym 2</b> 6-12v tytöt ja pojat Kalliolan koulu Sara Räsänen	<b>Kertamaksu (ei-jäsenille):</b> Aikuiset 7 €/1h ja 10 €/1,5h Lapset 5 €/käyntikerta Perheliikunta 8 €/aikuisen+lapsi Tuolijumppa 20 €/kausi		18.30-20.00 <b>Rubiinit</b> (s. 2005-2007) Salinkallion koulun pieni sali Jennifer Fresco
	<b>Joukkuevoimisteluryhmät:</b> Topaasit 50€ Jadet 50€ Rubiinit 75€ Zirkonit 175€		<b>Maksuvälineenä</b> <b>käy myös</b> <b>Smartumin Liikunta- ja</b> <b>kulttuuriseteli</b>	
Aikuisten jäsenmaksulla voi osallistua kaikille aikuisten tunneille! Lapset ilmoittautuvat ryhmäkohtaisesti tunneille!				