



Syyskausi 26.8.-15.12.2019

## SALPAUSSELÄN NAISVOIMISTELIJAT

[www.salpausselannaisvoimistelijat.net](http://www.salpausselannaisvoimistelijat.net)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
10.00-11.00 <b>Kuntosali</b> <b>Mäkikatsomo</b> Minna Lindevall	10.00-11.00 <b>Tuolijumppa</b> (seniorit) <b>Lahden mieskuoron</b> <b>tila</b> Terhi Kuusisto	16.00-17.00 <b>Ikivireät</b> (seniorikuntojumppa) <b>Harjun koulu</b> Eva-Maria Vanhanen	14.00-15.00 <b>Core –</b> <b>keuhohallintaa ja</b> <b>tasapainoa</b> <b>Mäkikatsomo</b> Minna Lindevall	16.00-17.00 <b>PILATES</b> <b>Salpausselänkoulu</b> <b>peilisali</b> Tuija Rantala
11.00-12.00 <b>Tanssillinen</b> <b>kuntojumppa</b> <b>Mäkikatsomo</b> Minna Lindevall	11.00-12.00 <b>Venyttely</b> (seniorit) <b>Lahden mieskuoron</b> <b>tila</b> Terhi Kuusisto	17.00-18.00 <b>Tenavajumppa 4-6v</b> <b>tytöt ja pojat</b> <b>Harjun koulu</b> Eva-Maria Vanhanen	19.00-21.00 <b>Zirkonit ja Rubiinit</b> <b>joukkuevoimistelu</b> (s.2005-2007) <b>Harjun koulu</b> Jennifer Fresco	17.00-18.00 <b>Tenavajumppa</b> <b>4-6v, tytöt ja pojat</b> <b>Kariston koulu</b> Julia Eliander
17.00-18.00 <b>Voimistelu 7-10v</b> <b>Möysän koulu</b> Enni Toivonen	17.00-18.00 <b>Voimistelu 8-12v.</b> <b>Harjun koulu</b> Enni Toivonen	17.00-18.00 <b>Tenavajumppa 4-6v.</b> <b>tytöt ja pojat</b> <b>Mukkulan yläkoulu</b> Sara Harjamäki ja Nea Holopainen		17.00-19.00 <b>Joukkuevoimistelu-</b> <b>ryhmät</b> <b>Salpausselänkoulu</b> <b>peilisali</b> vaihtuva ohjaaja
18.00-19.00 <b>Topaasit</b> <b>Möysän koulu</b> Enni Toivonen	18.00-19.00 <b>Kehonhuolto</b> <b>Venyttely</b> <b>Harjun koulu</b> Minna Lindevall	18.30-19.30 <b>Naisten sähly</b> <b>Kariston koulu</b> <b>5€/kerta</b>	<b>TULE MUKAAN!</b>	19.00-21.00 <b>Primadonnat-</b> <b>aikuisten tanssillinen</b> <b>voimistelu</b> <b>Lotilan koulu</b> vaihtuva ohjaaja
19.30-21.00 <b>Äijähuolto</b> (kuntoilua+venyttely) <b>Anttilanmäen koulu</b> Marjo Valtanen	18.00-19.00 <b>Topaasit-</b> <b>joukkuevoimistelu</b> (s.2009-2011) <b>Kannaksen koulu</b> Ronja Miinalainen	<b>Hinnat</b> <b>syyskaudella:</b> <b>Jäsenyys:</b> <b>Aikuiset 75€</b> <b>Lapset 55€/1h</b>	<b>Aikuisten jäsenmaksulla voi osallistua kaikille</b> <b>aikuisten tunneille!</b> <b>Lapset ilmoittautuvat ryhmäkohtaisesti</b> <b>tunneille!</b>	
<b>MAKSUVÄLINEENÄ</b> <b>KÄY MYÖS</b> <b>SMARTUM</b> <b>LIIKUNTASETELI TAI</b> <b>-SALDO SEKÄ E-</b> <b>PASSI</b>	19.00-21.00 <b>Zirkonit</b> (s. 2005-2007) <b>Kannaksen koulu</b> Ronja Miinalainen	<b>Joukkuevoimistelu:</b> <b>Jadet 80€</b> <b>Topaasit 100€</b> <b>Rubiinit 100€</b> <b>Zirkonit 200€</b>	<b>Kertamaksu (ei-jäsenille):</b> <b>aikuiset 8 €/1h ja 12 €/1,5h</b> <b>lapset 5 €/kerta</b> <b>tuolijumppa 20€/kausi</b>	
	19.30-21.00 <b>Jadet</b> (s.2007-2009) <b>Kärpäsen koulu, ya</b> Alexandra Saukkonen			



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO