

# Tule mukaan liikkumaan!

## Tunnit lapsille:

### maanantaisin

- **17-17.45 TENAVAJUMPPA 4-6 v**  
Möysän koulu

### tiistaisin

- **17-18 VOIMISTELU 6-8 v**  
Harjun koulu
- **Klo 18-19 KOKO PERHEEN TANSSITUNTI**  
(lapsi 6-10v), Harjun koulu **UUSI**
- **Klo 19-21 ZIRKONIT & RUBIINIT**  
Kannaksen koulu, alasali

### keskiviikkoisin

- **17-17.45 JADET 4-6v** **UUSI**  
joukkuevoimistelu alkeet, Harjun koulu
- **17-17.45 TENAVAJUMPPA 4-6 v**  
Mukkulan yläaste

### perjantaisin

- **18.30-20.30 ZIRKONIT & RUBIINIT**  
Kannaksen koulu, alasali

### lauantaisin

- **Klo 15-15.45 Satutanssi 3-6v**  
Kariston koulu

### sunnuntaisin

- **Klo 16-17 GYMNAESTRADA 2022** **UUSI**  
**OHJELMAHARJOITUSRYHMÄ 7-12 v**  
Salpausselän koulu, peilisali
- **Klo 17-17.45 SATUTANSSI 3-6 v**  
Kariston koulu
- **Klo 17-19 ZIRKONIT & RUBIINIT**  
(vapaaehtoinen)  
Salpausselän koulu, peilisali

## Tunnit aikuisille:

### maanantaisin

- **10-11 KUNTOSALI**  
Mäkikatsomo, kuntosali
- **11-12 TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA**  
Mäkikatsomo, liikuntasali
- **18-19 ÄIJÄT**  
Möysän koulu
- **19-20 FASCIAMETHOD** **UUSI**  
Möysän koulu

### tiistaisin

- **10-11 TUOLIJUMPPA, SENIORIT**  
Mieskuoron tila
- **11-12 SENIORTANSSI IKIVIREÄT** **UUSI**  
Mieskuoron tila
- **18-19 TANSSIMIX**  
Kärpäsen koulu, ya
- **18-19 KOKO PERHEEN TANSSITUNTI**  
(lapsi 6-10v), Harjun koulu **UUSI**

### keskiviikkoisin

- **16-17 TUNTI VAIHTUVIN TEEMOIN** **UUSI**  
(TVT), Harjun koulu

### torstaisin

- **14-15 CORE**  
Mäkikatsomo, liikuntasali
- **17-18 TEHOTUNTI** **UUSI**  
Kärpäsen koulu, ya
- **18-19 KEHONHUOLTO & VENYTTELY**  
Kärpäsen koulu, ya

### sunnuntaisin

- **15-16 PILATES**  
Salpausselän koulu, peilisali
- **19-21 PRIMADONNAT**  
tanssillinen voimistelu, Lotilan koulu



Syyskausi 30.8.-19.12.2021

Tutustu nettisivuihimme ja ilmoittaudu mukaan:

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