



SALPAUSSELÄN NAISVOIMISTELIJAT

RYHMÄTARJONTA SYYSKAUSI 2023

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
10.00 - 11.00 Kuntosali Mäkikatasomo Minna Lindevall	10.00 - 11.00 Tuolijumppa Mieskuoron tila Anne Rauhamäki	Hinnat/kausi:			
		Satutanssi 3-6 v 50 €		Kertamaksut:	15.00 - 15.45 Satutanssi 3-6 v. Karisto Selja Kolu + Siiri Valjento
		Tenavat 4-6 v 50 €		60 min = 8 €	16.00 - 16.45 Satutanssi 3-6 v. Karisto Selja Kolu + Siiri Valjento
		Voimistelu 6-8 v 55 €		90 min = 12 €	17.00 - 18.00 Voimistelu 6 - 8 v. Karisto Auri Rautionaho
		Diamante 150 €		lasten 60 min = 5 €	
		Rubiinit 250 €		Aikuisten kausimaksulla voi käydä kaikilla aikuisten tunneilla. Joogasta erillinen maksu !	
		Aikuiset 80 €			
		Tuolijumppa 40 €			
		Jooga 80 € / jäsenet 45 €			
11.00 - 12.00 Tanssillinen kuntojumppa Mäkikatsomo Minna Lindevall	11.00 - 12.00 Venyttelyt seniorit Mieskuoron tila Anne Rauhamäki				
17.00 - 17.45 Tenavat 4-6 v. Möysä Sara Harjamäki + Hertta Pohjonen		16.30 - 18.00 Diamante 9-11 v. Kivimaa/ Aarre pieni Auri Rautionaho	16.00 - 17.00 Core Kärpänen YA Minna Lindevall		15.30 - 16.30 Lyhytkurseja Salppuri/peili
18.00 - 19.00 Jooga Möysä 18.9. - 27.11.2023 Juha Rantasalo	19.00 - 21.00 Rubiinit 12+ Kivimaa/Aarre pieni Jennifer Fresco	17.00 - 17.45 Tenavat 4-6 v. Mukkula YA Sara Harjamäki + Hertta Pohjonen	17.00 - 18.00 Tanssimix Kärpänen YA Minna Lindevall		16.30 - 18.30 Rubiinit + Diamante Salppuri/peili Jennifer Fresco
19.00 - 20.00 Kuntojumppa + Venyttelyt Möysä Varpu Saine	19.00 - 20.00 Lihaskunto Kärpänen YA Teea Kärhä	19.00 - 20.30 Äijät Möysä Teea Kärhä	18.00 - 19.00 Kehonhuolto + venyttely Kärpänen YA Minna Lindevall	18.30 - 20.30 Rubiinit 12+ Kivimaa/Aarre pieni Varpu Saine	18.30 - 20.00 Eloisa Salppuri/peili Kaisa Ahola + Varpu Saine

Ryhmät alkavat maanantaina 28.8.2023 (Mieskuoron tiloissa 4.9.2023 ja huom! joogan oma ajanjakso)

www.salpausselannaisvoimistelijat.net
Meidät löytää myös facebookista ja instagramista

