



# SALPAUSSELÄN NAISVOIMISTELIJAT

## RYHMÄTARJONTA KEVÄTKAUSI 2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
<b>10.00 - 11.00</b> Kuntosali Mäkikatsomo Minna	<b>10.00 - 11.00</b> Tuolijumppa seniorit Mieskuoron tila Anne	<b>Hinnat/kausi:</b> Satutanssi 3-5 v 55 € Tenavajumppa 4-6 v 55 € Voimistelu 6-8 v 60 € Aikuiset 90 € Tuolijumppa 45 €		<b>16.00 - 16.45</b> Satutanssi 3-5 v. Karisto Selja ja Siiri
<b>11.00 - 12.00</b> Tanssillinen kuntojumppa Mäkikatsomo Minna	<b>11.00 - 12.00</b> Venyttelyt seniorit Mieskuoron tila Anne	<b>Kertamaksut:</b> 60 min = 10 € 90 min = 15 € lapset = 7 €  <b>Jäsenmaksu = 5 €</b> (sisältyy kausimaksuun)		<b>17.00 - 18.00</b> Voimistelu 6-8 v. Karisto Selja ja Siiri

Aikuisten kausimaksulla voi käydä kaikilla aikuisten tunneilla.

<b>17.00 - 17.45</b> Tenavajumppa 4-6 v. Möysä Sara			<b>16.00 - 17.00</b> Core Kärpänen YA Minna	<b>16.30 - 17.30</b> Lyhytkurseja Salppuri/peili
<b>18.00 - 19.30</b> Kuntojumppa + venyttely Möysä Tiia		<b>17.00 - 17.45</b> Tenavajumppa 4-6 v. Mukkula YA Sara ja Hertta	<b>17.00 - 18.00</b> Tanssimix Kärpänen YA Minna	<b>18.00-18.45</b> Tanssillinen voimistelu Salppuri/peili Varpu
	<b>19.00 - 20.00</b> Lihaskunto Kivimaa/Aarre pieni Jenni	<b>19.00 - 20.30</b> Äijät Möysä Tea	<b>18.00 - 19.00</b> Kehonhuolto + venyttely Kärpänen YA Minna	<b>18.45-19.45</b> Eloisa Salppuri/peili Varpu

Ryhmät alkavat kouluilla tiistaina 7.1.2025, Mäkikatsomossa 13.1.2025 ja Mieskuoron tiloissa 7.1.2025

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

Meidät löytää myös facebookista ja instagramista

