



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	Satutanssi 3-6 v 50 € Tenavat 4-6 v 50 € Voimistelu 6-8 v 55 € Aikuiset 80 € Tuolijumppa 40 €	Hinnat/kausi: Kertamaksut: 60 min = 8 € 90 min = 12 € lasten 60 min = 5 € Aikuisien kausimaksulla voi käydä kaikilla aikuisien tunneilla.	15.00 - 15.45 Satutanssi 3-6 v. Karisto Selja Kolu + Siiri Valjento	
11.00 - 12.00 Tanssillinen kuntojumppa Mäkikatsomo Minna Lindevall	11.00 - 12.00 Venyttelyt seniorit Mieskuoron tila Anne Rauhamäki			16.00 - 16.45 Satutanssi 3-6 v. Karisto Selja Kolu + Siiri Valjento	
				17.00 - 18.00 Voimistelu 6 - 8 v. Karisto Auri Rautionaho + Iris Kiiski	
17.00 - 17.45 Tenavat 4-6 v. Möysä Sara Harjamäki + Hertta Pohjonen		17.00 - 17.45 Tenavat 4-6 v. Mukkula YA Sara Harjamäki + Hertta Pohjonen	16.00 - 17.00 Core Kärpänen YA Minna Lindevall		
			17.00 - 18.00 Tanssimix Kärpänen YA Minna Lindevall	15.30 - 16.30 Lyhytkurseja Salppuri/peili	
			18.00 - 19.00 Kehonhuolto + venyttely Kärpänen YA Minna Lindevall	18.00 - 19.30 Eloisa Salppuri/peili Kaisa Ahola	
	19.00 - 20.00 Lihaskunto Kärpänen YA Teea Kärhä	19.00 - 20.30 Äijät Möysä Teea Kärhä			

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

