



# SALPAUSSELÄN NAISVOIMISTELIJAT

## RYHMÄTARJONTA SYYSKAUSI 2024

| Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai  | Sunnuntai  |
|---|---|--|--|--|
| <b>10.00 - 11.00</b><br>Kuntosali<br>Mäkikatsomo<br>Minna                   | <b>10.00 - 11.00</b><br>Tuolijumppa seniorit<br>Mieskuoron tila<br>Anne | <b>Hinnat/kausi:</b><br>Satutanssi 3-4 v 55 €<br>Satutanssi 5-6 v 55 €<br>Tenavajumppa 4-6 v 55 €<br>Voimistelu 6-8 v 60 €<br>Diamante 90 €<br>Aikuiset 90 €<br>Tuolijumppa 45 € |  | <b>15.00 - 15.45</b><br>Satutanssi 3-4 v.<br>Karisto<br>Selja ja Siiri   |
| <b>11.00 - 12.00</b><br>Tanssillinen<br>kuntojumppa<br>Mäkikatsomo<br>Minna | <b>11.00 - 12.00</b><br>Venyttelyt seniorit<br>Mieskuoron tila<br>Anne  | <b>Kertamaksut:</b><br>60 min = 10 €<br>90 min = 15 €<br>lapset = 7 €<br><br><b>Jäsenmaksu = 5 €</b><br>(sis. kausimaksuun)  |  | <b>16.00 - 16.45</b><br>Satutanssi 5-6 v.<br>Karisto<br>Selja ja Siiri   |
| <b>Aikuisten kausimaksulla voi käydä kaikilla aikuisten tunneilla.</b>      |   |  |  |  |
| <b>17.00 - 17.45</b><br>Tenavajumppa 4-6 v.<br>Möysä<br>Sara ja Hertta      |   | <b>16.30 - 18.00</b><br>Diamante 7-10 v.<br>joukkuevoimistelu<br>Kivimaa/Aarre pieni<br>Auri   | <b>16.00 - 17.00</b><br>Core<br>Kärpänen YA<br>Minna                       | <b>16.30 - 17.30</b><br>Lyhytkurseja<br>Salppuri/peili                   |
| <b>18.00 - 19.30</b><br>Kuntojumppa +<br>venyttely<br>Möysä<br>Tiia         |   | <b>17.00 - 17.45</b><br>Tenavajumppa 4-6 v.<br>Mukkula YA<br>Sara ja Hertta  | <b>17.00 - 18.00</b><br>Tanssimix<br>Kärpänen YA<br>Minna                  | <b>18.00-18.45</b><br>Tanssillinen voimistelu<br>Salppuri/peili<br>Varpu |
|   | <b>19.00 - 20.00</b><br>Lihaskunto<br>Kivimaa/Aarre pieni<br>Jenni      | <b>19.00 - 20.30</b><br>Äijät<br>Möysä<br>Teea   | <b>18.00 - 19.00</b><br>Kehonhuolto +<br>venyttely<br>Kärpänen YA<br>Minna | <b>18.45-19.45</b><br>Eloisa<br>Salppuri/peili<br>Varpu                  |

Ryhmät alkavat kouluilla maanantaina 26.8.2024, Mäkikatsomossa 2.9. ja Mieskuoron tiloissa 3.9.2024

[www.salpausselannaisvoimistelijat.net](http://www.salpausselannaisvoimistelijat.net)  
Meidät löytää myös facebookista ja instagramista

