

HIIHTISJUMPAT ENERGYMISÄ 18.-24.2.2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00-09:55 TNV-pumppi Kaisa Aho	08.45-09.45 itäm.kuntotanssi Mia Lamberg	09:00-10:00 intervalli-body Katja Aalto	09:00-10:00 keppijumppa Veera Salokangas	09:00-10:00 core Tero Haapasalmi	09:00-09:55 TNV-pumppi Henna Eklund	09:30-10:40 pha & pitkät venyttelyt Eija Inki
10:00-10:50 kehonhuolto Kaisa Aho					10:00-10:50 kehonhuolto Henna Eklund	
	11:45-13:15 senioritanssit Arjariitta Vuorinen					
				16:30-17:25 kuntopiiri Riitta Saarni		
17:30-18:25 TNV-body Veera Salokangas	17:30-18:25 TNV-pumppi Tarja Suomi	17:30-18:25 keppijumppa lina Toukonen	17:30-18:25 pha Laura Mäkinen	17:30-18:20 kehonhuolto Riitta Saarni		17:00-17:55 core Laura Mäkinen
18:30-19:30 tanssii Veeran kanssa Veera Salokangas	18:30-19:30 pilates Tarja Suomi	18:30-19:30 barre* lina Toukonen	18:30-19:30 balletone Laura Mäkinen			18:00-19:00 zumba Laura Mäkinen

*Huippusuositettu ja hauska kehonhallinta- ja lihaskuntotreeni. Tunnilla treenataan tasapainoa, keskivartalon hallintaa ja alaraajojen voimaa menevän musiikin tahdissa. Tunti on tarkoitettu kaikäntasoisille liikkujille eikä osallistuminen edellytä tanssitaustaa.

HUOM!

Ajalla 18.-24.2. jumpataan ainoastaan hiihtisjumppa-aikataulun mukaisesti Energymissä. Koulutunteja, perheliikunnan, lasten & nuortentunteja ei pidetä hiihtolomaviikolla. Hiihtisjumppiin pääsee osallistumaan voimassa olevalla Energy- tai koulukortilla, 10x-lipukkeella tai tutustumismaksulla.



TNV – Turun Naisvoimistelijat
Liikuntakeskus Energy

Vähäheikkiläntie 56 C 2 krs 20810
www.tnv.fi • 040 416 1906

Tervetuloa Hiihtisjumppiin!