

KINKKUJUMPAT 10.12.2018 – 06.01.2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00-09:55 TNV-body Kirsi Heikkilä	08:45-09:45 kuntojumppa Kirsi Heikkilä	09:00-10:00 reisi-vatsa-peppu Veera Salokangas	09:00-09:55 keppijumppa Kirsi Heikkilä	09:00-10:00 intervalli-body 14.12. Iina Toukonen 21.12. Veera Salokangas 28.12. Iina Toukonen 04.01. Katja Aalto	09:00-10:00 TNV-pumppi Eija Inki	09:30-10:40 pha + venytt. Eija Inki
10:00-10:50 kehonhuolto Kirsi Heikkilä			10:00-11:00 lattarijumppa Kirsi Heikkilä			
17:30-18:25 ZumbaStep* Mari Sonck	18:00-18:55 TNV-pumppi Henna Eklund	17:30-18:25 keppijumppa Laura Mäkinen	18:00-18:55 intervalli-body Veera Salokangas 13.12. Kaisa Aho	16:30-17:30 TNV-body Eija Inki		16:30-17:30 potkujumppa** Tanja Pasanen
18:30-19:30 TNV-pumppi Kirsi Heikkilä	19:00-20:00 reisi-vatsa-peppu Henna Eklund	18:30-19:30 zumba Laura Mäkinen	19:00-19:50 kehonhuolto Veera Salokangas 13.12. Kaisa Aho			18:00-19:15 nia Anne Syvälahti

*Zumba® Step tunnilla yhdistyvät Zumbasta® tutut latinalaisrytmit, step-lauta sekä tanssiaskleet. Tuloksena on monipuolinen treenitunti, joka hauskanpidon lisäksi vahvistaa erityisesti jalkojen ja keskivartalon lihaksia. Tunti tarjoaa uusia haasteita sekä vannoutuneille zumbaajille että steppaajille.

**Potkujumppatunnilla alkulämmittelyn jälkeen kovatempoisia helppoja potkutekniikoita sekä lihaskuntoharjoitteita. Harjoituksessa käytetään potkumaaleja yhdessä parin kanssa. Harjoitteet tehdään paljain jaloin. Tunnin loppuksi jäähdytellään.

POIKKEUKSET:

23.12. ei iltatunteja
24.12. Jouluaattona vain klo 8:00-9:00 Joulumuorin yllätyspaketti
25.-26.12. ei tunteja
31.12. vain aamutunnit
01.01. ei tunteja

LOPPIAISENA 6.1. AVOIMET OVET:

09:30-10:40 PHA + pitkät venyttelyt
12:00-12:55 kinkunsulatusjumppa, Veera Salokangas
13:00-13:50 kehonhuolto, Veera Salokangas
16:30-17:30 potkujumppa, Tanja Pasanen
18:00-19:15 nia, Anne Syvälahti

Kinkkujumppiin voi osallistua koko vuoden 2018 tai syksyn 2018 koulu- ja Energym-korteilla, 10x-lipukkeilla tai kertamaksulla.

TNV – Turun Naisvoimistelijat, Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkikantie 56 C 2 krs, 20810 Turku • 040 416 1906 • www.tnv.fi