



Kuopion
Naisvoimistelijat ry

KUOPION NAISVOIMISTELIJAT ry

JUMPPAKAUSI ALKAA 6.9, ellei ryhmän kohdalla ole toisin ilmoitettu

Uusia ryhmiä:

Lapsille 5 - 6 v: Joukkuevoimistelu, rytminen voimistelu ja lastentanssi

Aikuisille: Lattari fitness, muokkausjumppa, 50+ perusjumppa, hyvinvointia keholle voimistellen, painonhallintaryhmä

LAPSET, NUORET JA VALMENNUSRYHMÄT

Maanantaina

klo 17.00 -18.00 Joukkuevoimistelun alkeet 5-7 v. Kallaveden koulu

klo 17.00 -17.45 Lastentanssi, 5-6 v, Torikatu 19, **alkaa 30.8.**

klo 17.00 -17.45 Satubaletti 3 – 4 v, Jynkänlahden koulu

klo 17.00 -18.15 Joukkuevoimistelu, Sirius-Nuput 8-9 v, Kallaveden koulu

klo 18.15 – 19.00 Satubaletti 4-5 v, Monari (Jynkän nuorisotalo)

klo 18.15-19.45 Joukkuevoimistelu, Capella-Nuput 10-13 v, Kallaveden koulu

klo 18.00-19.00 Hip hop, 13-15 v, Torikatu 19, **alkaa 30.8.**

klo 18.00-20.00 Andromeda, Joukkuevoimistelun valmennusryhmä 13-15 v, Kallaveden koulu

klo 18.00 - 20.00 Desele, Joukkuevoimistelun valmennusryhmä 16-18 v, Kallaveden koulu

Tiistaina

klo 17.00 -17.45 Naperojumppa 3-4 v, Niiralan koulu, pohjoissali

klo 17.00 -17.45 Satujumppa 4-6 v, Pinari (Petosen nuorisotalo), **alkaa 31.8.**

Keskiviikko

klo 17.30-18.30 Rytmisen voimistelun alkeet 5-6 v, Niiralan koulu, eteläsali

klo 17.30-18.30 Pian pantterit 6-7 v, Mäntykankaan koulu, **alkaa 1.9.**

klo 18.00-19.30 Joukkuevoimistelu, Capella-nuput 10-13 v, Monari (Jynkän nuorisotalo), **alkaa 1.9.**

Torstaina

klo 16.00-17.30 Joukkuevoimistelu, Capella-Nuput 10-13, Kuopiohalli

klo 17.00 -18.30 Andromeda, Joukkuevoimistelun valmennusryhmä 13-15 v, Pinari

klo 17.00 -18.15 Showtanssi 10-13 v, K44 (keskustan nuorisotalo), **alkaa 2.9.**

klo 18.15 -19.15 Showtanssi 14-15 v, K44(keskustan nuorisotalo), **alkaa 2.9.**

klo 18.30 - 20.00 Street'n hop, Pinari, **alkaa 2.9.**

klo 18.30 - 20.00 Desele, Joukkuevoimistelun valmennusryhmä 16-18 v, Länsi-Puijon koulu

Valmennusryhmien aikataulut täsmentyvät kauden alkaessa.

AIKUISTEN TUNNIT

Maanantaina

klo 17.00 – 18.00 Muokkausjumppa, Kallaveden koulu, **Uutta**

klo 18.30 – 19.30 Kuntojumppa, Kalevalan koulu, alasali

klo 18.30 – 20.00 Lattari fitness, Niiralan koulu, pohjoissali, **Uutta**

klo 19.00 – 20.00 Aikuisbaletti, Torikatu 19, **lisämaksu 25 €**, **alkaa 30.8.**

klo 19.00 – 20.15 Kuntosalikuntopiiri, Leväsen palvelutalo, **lisämaksu 15 €**, **alkaa 30.8.**

Tiistaina

klo 18.30 – 19.30 50+ perusjumppa, Alavan palvelutalo, **Uutta**

klo 18.30 – 20.00 Kiinteitysjumppa, Pitkälähdän koulu

Keskiviikko

klo 18.30 – 19.30 Kiinteää kuntoa aikuiselle, Mäntykankaan koulu, **alkaa 1.9.**

Torstai

klo 17.00 – 18.15 Aikuisen naisen jumppa, Steinerkoulu

klo 18.15 – 19.15 Hyvän olon venyttelyt, Steinerkoulu

klo 18.30 – 19.30 Bodymix, Maria Jotunin koulu, **Uutta**

klo 18.30 – 19.30 Kunnan jumppa, Pitkälähdän koulu

klo 18.30 – 20.00 Kehonhuolto, Niiralan koulu, pohjoissali

Perjantai

klo 16.15 – 17.00 Hyvinvointia keholle voimistellen, Torikatu 19, **alkaa 3.9.**

Lauantai

klo 9.00 – 10.00 Painonhallintaryhmä, Torikatu 19, **lisämaksu 50 €**, **alkaa 11.9. Uutta**

Sunnuntai

klo 16.30 – 18.00 Kuntopiiri-FUN, Kalevalan koulu

Ilmoittautumiset verkkosivujen kautta www.kuopionnaisvoimistelijat.fi tai ryhmän alussa ohjaajalle.

Maksut:

Jäsenmaksu v. 2010: 10 € aikuiset ja 5 € alle 19-vuotiaat

Syyskausi 2010: Aikuiset 50 €, nuoret 40 € ja lapset 35€ - 40 € ryhmästä riippuen (sis. vakuutuksen). Aikuisten erikoisryhmissä ryhmäkohtainen lisämaksu.

Koulujen osoitteet:

Jynkänlahden koulu, Varsanpolku 2
Kallaveden koulu, Blominkatu 2
Länsi-Puijon koulu, Pursutie 3
Mari Jotunin koulu, Vuorikatu 9
Mäntykankaan koulu, Sampsankatu 8
Niiralan koulu, Huuhankatu 4
Pitkälähdän koulu, Pitkälähdentie 4
Steinerkoulu, Asemakatu 3

Muut liikuntapaikat:

Alavan palvelutalo, Siikaniemenkatu 4
K44, keskustan nuorisotalo, Kauppakatu 44
Leväsen palvelutalo, Leväsentie 27
Monari, Jynkän nuorisotalo, Aittolammentie 11
Pinari, Petosen nuorisotalo, Pyörönkaari 19
Torikatu 19 (Torikadun terveys ja liikunta)

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®