

KALLION NAISVOIMISTELIJAT RY:N TUNTIOHJELMA

KEVÄT 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kuntojumppa; klo 17:00-17:55 Leipätehdas Jaana Virtanen, 85 €/kausi		Satujumppa 4-5 v; klo 17:00-17:30 Kallion ala-aste Camilla Niemi, 48 €/kausi	Salsa klo 18:00-19:00 Leipätehdas Nina Hirvonen, 100 €/kausi	Afrikkalainen tanssi, jatko 3 klo 17:30-19:00 Kallion ala-aste N'Fanly Camara, 140 €/kausi	Pilates, jatko; klo 10:45-11:45 Leipätehdas Jaana Virtanen, 100 €/kausi	Pilates, alkeet klo 12:45-13:45 Leipätehdas Jaana Virtanen, 100 €/kausi
Pilates, jatko; klo 18:00-19:00 Leipätehdas Jaana Virtanen, 100 €/kausi		Satujumppa 4-5 v; klo 17:30-18:00 Kallion ala-aste Camilla Niemi, 48 €/kausi	Afrikkalainen tanssi, alkeet klo 19:00-20:00 Leipätehdas Outi Kallinen, 100 €/kausi		Vatsatanssi, edistyneet klo 12:00 -13:30 Leipätehdas Jaana Virtanen, 140 €/kausi	Callanetics-kiinteytysjumppa klo 14:00-15:00 Leipätehdas Jaana Virtanen, 90 €/kausi
Asahi klo 19:05-20:00 Leipätehdas Jaana Virtanen, 90 €/kausi		Jumppakerho 6-8 v. klo 18:05-19:00 Kallion ala-aste Camilla Niemi, 73 €/kausi	Pilates, yleistaso klo 19:00-20:00 Kallion ala-aste Jaana Virtanen, 100 €/kausi			
Lavis (lavatanssijumppa) klo 17:00-18:00 Kallion ala-aste Tanja Tuomela, 100 €/kausi		Kid-Mix 9-14 v. klo 19:05-20:00 Kallion ala-aste Isla Brotherus, 73 €/kausi	Stretching-venyttely klo 20:05-21:00 Kallion ala-aste Jaana Virtanen, 85 €/kausi			
Afrikkalainen tanssi, alkeisjatko klo 18:00-19:00 Kallion ala-aste Outi Kallinen, 100 €/kausi		Vatsatanssi, yleistaso klo 18:00-19:00 Leipätehdas Jaana Virtanen, 100 €/kausi				
Afrikkalainen tanssi, jatko 1-2 klo 19:00-20:30 Kallion ala-aste Outi Kallinen, 140 €/kausi		Vatsatanssi, edistyneet klo 19:10-20:30 Leipätehdas Jaana Virtanen, 140 €/kausi				
Maanantain kurssit 8.1.2018 - 23.4.2018		Keskiviikon kurssit 10.1.2018 - 25.4.2018	Torstain kurssit 11.1.2018 - 26.4.2018	Perjantain kurssit 12.1.2018 - 27.4.2018	Lauantain kurssit 13.1.2018 - 28.4.2018	Sunnuntain kurssit 14.1.2018 - 29.4.2018

Liikuntatilat:

Kallion alaste, alasali, Neljäs linja 11-15, käynti sisäpihan pääovista.

Leipätehdas, Kaikukatu 4 A, ovikoodi 5934.

Seuran jäsenmaksu on 10 € /kausi eli yhteensä 20 € vuodessa. Jäsenmaksua ei peritä alle 15-vuotiailta. Anytime-kortin hinta on 260 €.

Kausi alkaa maanantaina 8.1.2018 ja päättyy sunnuntaina 29.4.2018. Seura ei vastaa tuntien peruutuksista, jotka johtuvat seurasta riippumattomista syistä.

Tiedustelut: Jaana Virtanen p. 09 632 584 tai seuran kännykkä p. 045 347 5580. Molempiin puhelimiin voi jättää soittopyynnön ja seuran kännykkään myös tekstiviestin.

HUOM! Pelkkä poisjääminen kurssilta ilmoittautumisen jälkeen ei riitä perumiseksi vaan peruminen on tehtävä kirjallisesti joko sähköpostitse, perinteisenä kirjeenä tai seuran yhteydenottolomakkeella.