

JUMPPAKEVÄT 2010

Maanantai

Kuntosportti klo 18-19 ja 19-20

- 11.1. Perusmuokkaus
18.1. Perusmuokkaus
25.1. Perusmuokkaus
1.2. Boxing-jumppa
8.2. Boxing-jumppa
15.2. Boxing-jumppa
22.2. Gymstick
1.3. HIIHTOLOMA
8.3. Pilatestyypinen
15.3. Pilatestyypinen
22.3. Pilatestyypinen
29.3. Sitä sun tätä
5.4. PÄÄSIÄINEN
12.4. Sitä sun tätä
19.4. Sitä sun tätä

Tiistai

Ikinuoret klo 16-17 Paavola

- 12.1. Perusjumppa + venyttely
19.1. Perusjumppa + venyttely
26.1. Perusjumppa + venyttely
2.2. Pikkukepit
9.2. Pikkukepit
16.2. Pikkukepit
23.2. Pikkukepit
2.3. HIIHTOLOMA
9.3. Kehonhallinta
16.3. Kehonhallinta
23.3. Kehonhallinta
30.3. Gymstick
6.4. Gymstick
13.4. Selkä-niskajumppa
20.4. Kuntopiiri

Helpot askelsarjat, keskitytään
tehoon ja lihaskuntoon.
Ohjaajat: Ulla, Heli, Satu S. Ja Tuija

Tasapainoa ja lihaskuntoa ylläpitävää
sekä muistia virkistävää perusjumppaa.
mukavassa seurassa
Ohjaaja: Leena

JUMPPAKEVÄT 2010

Keskiviikko

Aerobic klo 18-19 Yläkoulu Kunt naiset klo 19-20

- 13.1. Perusjumppa
20.1. aerobic
27.1. aerobic
3.2. Sarjoja...
10.2. Sarjoja...
17.2. Sarjoja...
24.2. Sarjoja...
3.3. HIIHTOLOMA
10.3. aerobic
17.3. **EI JUMPPAA**
24.3. **EI JUMPPAA**
31.3. aerobic
7.4. Sarjoja...
14.4. Sarjoja...
21.4. Sarjoja...
13.1. Perusjumppa
20.1. Perusjumppa
27.1. Flow-gymnastic
3.2. Flow-gymnastic
10.2. Punttijumppa
17.2. Punttijumppa
24.2. Punttijumppa
3.3. HIIHTOLOMA
10.3. Kehonhuolto
17.3. **EI JUMPPAA**
24.3. **EI JUMPPAA**
31.3. Flow-gymnastic
7.4. Perusjumppa
14.4. Perusjumppa
21.4. Kehonhuolto

Erilaisia askelsarjoja, lihas-
kunto-osuus ja venyttelyt.
Sopii eri-ikäisille, jonkin
verran jumpanneille ja pieniä
haasteita kaipaaville.

Ohjaajat: Ulla ja Satu M.

Mukavaa ja helppoa
perusjumppaa jossa
yhteishenki ja kunto
kohoa. Jumppaa juuri
sinulle, joka esim. Aloittelet
liikuntaharrastusta.
Ohjaajat: Heli, Tuija, Satu S ja
Minna L.

TANSSIKEVÄT 2010

Maanantai

Kantritanssi 19.30-20.30
Paavolan koulu

- 11.1. Kantritanssi
18.1. Kantritanssi
25.1. Kantritanssi
1.2. Kantritanssi
8.2. Kantritanssi
15.2. Kantritanssi
22.2. Kantritanssi
1.3. HIIHTOLOMA
8.3. Kantritanssi
15.3. Kantritanssi
22.3. Kantritanssi
29.3. Kantritanssi
5.4. PÄÄSIÄINEN
12.4. Kantritanssi
19.4. Kantritanssi

Kantritanssin alkeet.

Sopii kaikenikäisille, kovakorkoiset
kengät ovat sopivimmat jalkineet.

Ohjaaja: Eija

Tiistai

Kuntotanssi 18.30-19.30
Paavolan koulu

- 12.1. Kuntotanssi
19.1. Kuntotanssi
26.1. Kuntotanssi
2.2. Kuntotanssi
9.2. Kuntotanssi
16.2. Kuntotanssi
23.2. Kuntotanssi
2.3. HIIHTOLOMA
9.3. Kuntotanssi
16.3. Kuntotanssi
23.3. Kuntotanssi
30.3. Kuntotanssi
6.4. Kuntotanssi
13.4. Kuntotanssi
20.4. Kuntotanssi

Helppoja tanssisarjoja ja

hikistä hauskanpitoa! Energisen
latinomusiikin
tahdissa irrottaudut arjen huolista ja
voit heittäytyä nauttimaan tanssista.
Ohjaaja: Meri



Alajärven Naisvoimistelijat ry.

www.metori.fi/anv

Kevät 2010

Kysy lisää: Sirkka Rajala 0400-563 703