

# JALASJÄRVEN NAISVOIMISTELIJAT

## JUMPAT SYKSY 2011



### ALLE KOULUIKÄISET:

#### Perheliikunta 1-3 v.

Ti klo 18.15-19 Koulukeskus uusi sali  
ohj. Henna Launo ja Sari Lehtovaara

#### Jumppakoulu 4-6 v.

ke klo 18.00-18.45 Koulukeskus uusi sali  
ohj. Hanna Koivula ja Salla Valkkio

### KOULUIKÄISET

#### Jumppakoulu 7-9 v. (Beryllit)

To klo 16.45-18 Koulukeskus vanha sali  
ohj. Emmi Koivula ja Elina Koivula

#### Jumppakoulu 9-12 v.

Ke klo 17-18 Koulukeskus uusi Sali  
ohj. Hanna Koivula ja Salla Valkkio

### JOUKKUEVOIMISTELURYHMÄT

**Crystals** (valm. S.Hietala, I.Saarnio ja S-M Välimäki)

**Ametriinit** (valm. R-M Louhimaa ja T. Vähä-Karvia)

**Diamonit**

ryhmät täynnä, valmentajat ilmoittavat harjoitusajat

### KOKO PERHE LIIKKUMAAN!-perheliikuntatapahtumat

(ei ennakoilmoittautumista)

su 11.9, su 2.10, su 6.11. ja su 11.12. klo 15-16

ohj. S.Hantula, M.Koistinen, A.Kuivinen ja K.Luhtanen  
(tarkempi ilmoitus netissä ja jumppaa edeltävän viikon

JaNVo-palstalla JP-kunnallissanomissa

Muutokset mahdollisia. Ajantasainen jumppatarjonta löytyy osoitteesta:

<http://harraste.jalasjarvi.fi/naisvoimistelijat>. Seuraa ilmoittelua myös JP-Kunnallissanomissa!

Jumpat alkavat vkolla 36, ellei toisin ilmoiteta.

### AIKUISTEN JA NUORTEN JUMPPARYHMÄT:

#### Hydrobic®

Ma klo 18.45-19.30 uimahalli  
ohj. Sanna Takala

#### Vatsa-pakarajumppa

Ke klo 18.45-19.45 Koulukeskus uusi sali  
ohj. Henna Launo ja Katariina Saarela

#### Kahvakuula (oma kuula mukaan)

To klo 18-18.45 Iloniemi  
ohj. Johanna Koivumetsä

#### Step-aerobic

To klo 19-20 Iloniemi  
ohj. Mirka Lehtinen ja Sanna Silvonen

#### Tanssi tänään!/Flow-motion kehonhuoltotunti

Su klo 14-15 Iloniemi

#### StepBailut

Su klo 15-16 Iloniemi

ohj. Jenni Liikaoja

(sunnuntain jumppien tarkempi aikataulu netissä)

#### Zumba- ja Latin Moves-tunneille ilmoittautuminen

**Sanna Juupaluomalle Jäseniemme hinta:**

10 kerran kortti 60 euroa ja 11 kerta ilmainen!

#### Jäsenmaksut syksy 2011:

\* aikuiset 30 €

\* opiskelijat/eläkeläiset 25 €

\* peruskoululaiset 20 €

\* alle kouluikäiset 10 €

\* kertamaksu 5 €, Tyky-kuntosetelillä 4 €

\* Sannan Zumbasta jäsenillemme alennus!

#### Lisämaksut jäsenmaksun lisäksi:

\* Jumppakouluryhmät 15 €

(sis. Jumppakoulupassi ja vakuutus vuodeksi)

\* Joukkuevoimisteluryhmät 50 €

\* Hydrobic + 10 € (lisäksi uimahallimaksu)

\* perheliikunta-tapahtumat 5 € perhe/kerta, jäsenille ilmainen

Lisätietoja: janvo50@gmail.com ja 040-7516549

**Netti-ilmoittautuminen on käynnistynyt** (ohjeet JaNVon internet-sivuilla)

**Puhelinilmoittautumiset** maanantaina 5.9.11. klo 11-13 ja 17-19 numeroon 040-7516549 tai 045-2720201.

**Käteismaksutilaisuus** torstaina 8.9.11 klo 17-19 JanVon toimistolla (Kirkonkylän vanha koulu, Keskustie 33).

Myöhemmin ohjaajalle ilmoittautuneet laskutetaan, tällöin lisätään laskutuslisä 3 euroa.

# SUOMEN VOIMISTELULIITTO

