

JALASJÄRVEN NAISVOIMISTELIJAT JUMPAT KEVÄT 2012

ALLE KOULUIKÄISET:

Perheliikunta 1-3 v.

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

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 ilmoitetaan erikseen
(ei ennakoilmoittautumista)

Jäsenmaksut vuosi 2012:

* Aikuiset 8 €

* Peruskoululaiset 4 €

* Alle kouluikäiset 4 €

* Sannan Zumbasta jäsenillemme alennus!

Jumppamaksut keväältä jäsenmaksun lisäksi

* aikuiset 26 €

* Peruskoululaiset 18 €

* Alle kouluikäiset 8 €

* Kertamaksu 5 €, myös tyky-kuntoseteli ja
Smartum-liikuntasetelit käyvät!



AIKUISTEN JA NUORTEN

JUMPPARYHMÄT:

Hydrobic®

Ma klo 18.45-19.30 uimahalli
ohj. Sanna Takala

Step / circuit

Ke klo 18.45-19.45 Koulukeskus uusi sali
ohj. Mirka Lehtinen ja Riikka Huhtakallio

Kahvakuula (oma kuula mukaan)

To klo 18-18.45 Iloniemi
ohj. Johanna Koivumetsä

Kehonhuolto ja venyttely

To klo 18.45-19.30 Iloniemi
ohj. Henna Launo ja Katariina Saarela

Tanssi tänään!/Flow-motion kehonhuoltotunti

Su klo 14-15 Iloniemi

StepBailut

Su klo 15-16 Iloniemi

ohj. Jenni Liikaoja

(sunnuntain jumppien tarkempi aikataulu
ilmoittautuneille sähköpostitse)

Zumba- ja Latin Moves-tunneille

ilmoittautuminen

Sanna Juupaluomalle Jäseniemme hinta:

10 kerran kortti 60 euroa ja 11 kerta ilmainen!

Lisämaksut jäsenmaksun ja kausimaksun lisäksi:

* Jumppakouluryhmät 15 €

(sis. Jumppakoulupassi ja vakuutus
vuodeksi)

* Joukkuevoimisteluryhmät 50 €

* Hydrobic + 10 € (lisäksi uimahallimaksu)

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

Ilmoittauduthan netissä

<http://harraste.jalasjarvi.fi/naisvoimistelijat>

ohjeet ja linkki ilmoittautumisohjelmaan. Tai
puhelimitse ilmoittautumispäivänä.

Lisätiedot janvo50(a)gmail.com