



TIKKURILAN NAISVOIMISTELIJAT RY

Viertolankuja 4 C, 2 kerros, 01300 Vantaa

Toimiston aukioloajat 1.9 lähtien:

ma 13.00-20.30, ti 09.00-15.00, ke 13.00-20.30, to 8.30-15.00 ja pe 8.30-15.00.
puh. 050 313 9340, sähköposti: tnv@kolumbus.fi

TOIMIKAUDET 2011 - 2012

SYYSKAUSI:	TINAgym	1.9. - 18.12.2011	Kouluilla 1.9. - 15.12.2011
JOULUN AIKA:	TINAgym	19.12.11 - 1.1.2012	
KEVÄTKAUSI:	TINAgym	2.1. - 31.5.2012	Kouluilla 9.1. - 15.5.2012
KESÄKAUSI:	TINAgym	kesä- ja elokuu	

ILMOITTAUTUMINEN tunneille: netissä 15.8. alkaen, toimistolla 17 - 18.8. klo 18.00 - 20.00.

Avoimet ovet viikolla 35 - 36.

Tuntikuvaukset löytyvät nettisivuiltamme. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

LAPSET JA NUORET

AIKUINEN + LAPSI LIIKUNTA

Ke	17.00 - 17.45	Aikuinen + Vimpulat 1 - 2 v (sekaryhmä)	Simonkallion koulu
Ke	18.00 - 19.00	Aikuinen + Vauhdikkaat 3 - 4 v (sekaryhmä)	Simonkallion koulu
To	10.30 - 11.15	Aikuinen + vauveli 3 - 12 kk	TINAgym -sali

ALLE KOULUKÄISTEN LIIKUNTA

Ma	17.30 - 18.15	Satutanssi 3 - 4 v	Kuusikon koulu
Ma	18.15 - 19.00	Veikeät Viikarit 5 - 6 v	Kuusikon koulu
Ke	17.30 - 18.15	Jumppakoulu 5 - 6 v tytöt	Jokiniemi, Valkoisenläh.t.51
To	17.00 - 18.00	Jumppakoulu 3 - 4 v tytöt	Simonkallion koulu (alkaa 15.9.)
To	18.00 - 19.00	Jumppakoulu 5 - 6 v tytöt	Simonkallion koulu (alkaa 15.9.)

KOULUKÄISTEN LIIKUNTA

Ma	17.00 - 18.00	Jumppakoulu 7 - 8 v	Simonkallion koulu
Ti	18.00 - 19.00	Kids Dance 7 - 9 v	Simonkallion koulu
Ti	19.00 - 20.00	Kids Dance 10 - 12 v	Simonkallion koulu
Ti	18.00 - 19.00	Jumppakoulu/ välinevoimistelu 9 - 12 v	Hiekkaharjun koulu
Ke	16.00 - 17.00	Luovatanssi 9 - 12 v	TINAgym -sali
Ke	17.00 - 18.00	Luovatanssi 6 - 8 v	TINAgym -sali
Ke	18.15 - 19.00	Jumppakoulu 7 - 9 v tytöt	Jokiniemi, Valkoisenläh.t.51

NUORTEN RYHMÄT

Ma	16.30 - 17.30	MixDance 14+ v	TINAgym -sali
Ma	17.00 - 18.00	MixDance 12 - 16 v	Varia, Talvikkitie 119

Monipuolinen tuntitarjonta, koulutetut ohjaajat, ei sitoutumista!

TERVETULOA LIIKKUMAAN HYVÄSSÄ SEURASSA !

AIKUISET



seuran jumppasalilla

MAANANTAI

10.00 - 11.00	CoreHarmony
15.00 - 16.00	Perusjumppa (12.9.alk.)
17.30 - 18.30	MixDance, aikuiset
18.30 - 19.30	Steppibody
19.30 - 20.30	Keppijumppa

TIISTAI

10.00 - 11.00	Hyvä Olo
17.30 - 18.30	Vatsa-pakara
18.30 - 19.30	Zumba
19.30 - 20.30	Pilates

KESKIVIIKKO

9.00 - 10.00	Teema Aamu
10.00 - 11.00	Zumba Cold
18.00 - 19.00	Perfect Body
19.00 - 20.00	TNVmix

TORSTAI

17.30 - 18.30	Sweatbic
18.30 - 19.30	Pump & Lihaskunto (sopii myös miehille)
19.30 - 20.30	QiFlow

PERJANTAI

10.00 - 11.00	Hyvä Aamu (12.9. alk.)
17.30 - 18.30	Pilates
18.30 - 19.30	CrossFit
19.30 - 20.30	Jooga

LAUANTAI

10.00 - 11.00	Perfect Body
11.00 - 12.00	CoreBody

SUNNUNTAI

11.00 - 12.00	Niska-selkäjumppa
16.30 - 18.00	Flow (esiintyvä ryhmä)
18.30 - 19.30	Perfect Body

KOULUILLA

MAANANTAI

18.00 - 19.00	Ladyt 50+ -jumppa	Simonkallion koulu
19.00 - 20.00	Tehokiinteytys	Simonkallion koulu

TIISTAI

19.00 - 20.00	Body	Hiekkaharjun koulu
20.00 - 21.00	Keppijumppa	Hiekkaharjun koulu

TORSTAI

19.00 - 20.00	Muokkausjumppa (12.9. alk.)	Kuusikon koulu
20.00 - 21.00	Kiinteytys	Hiekkaharjun koulu

HINNAT

	TINAgym- salilla		Koululla	
	syksy / kevät	koko vuosi	syksy / kevät	koko vuosi
Aikuiset				
- 2 x viikossa (vain TINAgym -salilla)	110 € / 110 €	200 €	80 € / 80 €	140 €
rajaton käyntimäärä (myös koulut)	150 € / 150 €	280 €		
Opiskelijat ja eläkeläiset				
- 2 x viikossa (vain TINAgym -salilla)	80 € / 80 €	140 €		
- rajaton käyntimäärä (myös koulut)	100 € / 100 €	180 €		
Kertamaksu	6 €			
10 x sarjalippu	54 €			
Lapset / nuoret (alle 16 v)				
-toinen viikkotunti	60 € / 60 €	110 €	60 € / 60 €	100 €
	25 € / 25 €	45 €	25 € / 25 €	45 €
Aikuinen, vauva / lapsi			80 € / 80 €	140 €
Aikuisen perustunneille osallistumisen lisämaksu - 2 x viikossa	35 € / 35 €	70 €	35 € / 35 €	70 €

Liikunta-, kulttuuri- ja virikesetelit käyvät kausi/vuosikortin maksuvälineenä.
Kertamaksu 6 € (rahana tai liikuntaseteli + 2 €).
Maksu käteisellä.

OSOITTEET

Hiekkaharjun koulu	Talkootie 37
Jokiniemen koulu	Valkoisenlähteentie 51
Jokiniemen koulu	Kauratie 2
Kuusikon koulu	Hovitie 11
Simonkallion koulu	Simonkalliontie 1
TINAgym -jumppasali	Viertolankuja 4 C, 2. krs
Varia	Talvikkitie 119



Aktia - jumpassa mukana

SUOMEN VOIMISTELULIITTO