

SYYSKAUSI 2017 (14.8 – 10.12.*)

PERHELIIKUNTATUNNIT				
MA	18:00–18:45	Perheliikunta 1–6 v.	Pihkapuiston ala-aste	Susanna Sevõn
MA	18:00–18:45	Perheakrobatia 4–6 v.	Runon koulu	Hanna Lindberg
TI	9:30–11:00	Taaperoiden jumppakerho (9kk-3v)	KaVo-sali	Hanne Kajasviita
TI	11:00–11:30	Vauvajumppa (aloitusikä 3-6kk)	KaVo-sali	Hanne Kajasviita
TO	18:00–18:45	Perheliikunta 1–6 v.	KaVo-sali	Hanne Kajasviita
SU	15:30–16:15	Perheliikunta 1–6 v.	KaVo-sali	Heidi Juntunen

LASTEN TUNNIT (4–12 v.)				
MA	17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	Malminkartanon ala-aste	Henna Lindberg
MA	17:00–18:00	Freegym yli 10 v. (tytöt ja pojat)	Kannelmäen alakoulu	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
MA	18:00-19:00	Freegym 7-9 v. (tytöt ja pojat)	Kannelmäen alakoulu	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
MA	18:45-19:45	Akro 7-9v. (tytöt ja pojat)	Runon koulu	Hanna Lindberg + apuohjaaja
MA	19:00-20:00	Tanssillinen voimistelu 10-12 v. (tytöt) - esiintyvä ryhmä	Kannelmäen alakoulu	Noora Kuurne
KE	17:30–18:30	Tanssillinen voimistelu 7-8 v. (tytöt)	KaVo-sali	Noora Kuurne
KE	18:30–19:30	Tanssillinen voimistelu 10-11 v. (tytöt) - esiintyvä ryhmä	KaVo-sali	Noora Kuurne
TO	16:00-17:00	Freegym yli 7v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Hanne Kajasviita
TO	17:00–17:45	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Hanne Kajasviita + apuohjaaja
TO	18:00–18.45	Dance kids 5–6 v. (tytöt ja pojat)	Runon koulu	Jasmin Rossi
TO	18:00–19:00	Cheerdance 7 - 9 v. (tytöt)	Kannelmäen alakoulu	Annumaiju Toukola + apuohjaaja
TO	18:45-19:45	Tanssillinen voimistelu 9-10 v. (tytöt)	Runon koulu	Jasmin Rossi
TO	19:00–20.00	Cheerdance 10 - 12 v. (tytöt)	Kannelmäen alakoulu	Annumaiju Toukola + apuohjaaja
PE	18:00-18:45	Dance kids 5–6 v. (tytöt ja pojat)	Kannelmäen alakoulu	Henna Lindberg
PE	18:45-19:45	Tanssillinen voimistelu yli 11 v. (tytöt)	Kannelmäen alakoulu	Jasmin Rossi
LA	12:15–13.15	Dance junior 7-8 v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Hanna Lindberg
LA	13:15–14:15	Dance junior 8-9 v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Hanna Lindberg
LA	14:15–15:15	Dance junior yli 10 v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Hanna Lindberg
SU	14:30-15:15	Voimistelukoulu 4-6 v. (tytöt ja pojat)	KaVo-sali	Heidi Juntunen + apuohjaaja
SU	17:15-18:00	Telinejumppa 4-6 v. (tytöt ja pojat), 45 min.	Runon koulu	Emil ja Aleks Huttunen
SU	18:00-19:00	Telinejumppa 7-9 v. (tytöt ja pojat), 60 min.	Runon koulu	Emil ja Aleks Huttunen

NUORTEN ISOSALITUNNIT

Jos valitset ilmoittautumiseen yhteydessä isosalitunnin, voit osallistua kerran viikossa mille tahansa ao. isosalitunnille.

AIKUISTEN ISOSALITUNNIT:

Jos valitset ilmoittautumiseen yhteydessä isosalitunnin, voit osallistua kerran viikossa mille tahansa ao. isosalitunnille.

MA	10:00–11:00	Jokaisen jumppa	KaVo-sali	Satu Huttunen
MA	17:00–18:00	Body Step	KaVo-sali	Satu Huttunen
MA	18:00–18:50	Kahvakuula, 50 min.	KaVo-sali	Satu Huttunen
MA	18:00–19:00	Zumba®	Malminkartanon ala-aste	Noora Jokipii
MA	19:00–20:00	Miesten sporttipiiri	KaVo-sali	Satu Huttunen
MA	20:00–21:00	Jokaisen jumppa	Runon koulu	Hanna Lindberg
MA	20:00–21:00	Lavis	Kannelmäen alakoulu	Noora Jokipii
TI	17:00–18:00	Jokaisen jumppa	KaVo-sali	Satu Huttunen
TI	18:00–18:50	Kahvakuula, 50 min.	KaVo-sali	Satu Huttunen
TI	18:00–19:00	Kuntopiiri	Pihkapuiston ala-aste	Johanna Hellström
KE	18:00–19:00	Niska-selkäjumppa	Kannelmäen alakoulu	Satu Huttunen
KE	19:00–20:00	Toiminnallinen treeni	Kannelmäen alakoulu	Satu Huttunen
KE	19:30–20:30	Lavis	KaVo-sali	Noora Jokipii
KE	20:00–21:00	Kehonhuolto	Kannelmäen alakoulu	Satu Huttunen
TO	9:00–10:00	Kehonhuolto (sopii myös Ikinuorille)	KaVo-sali	Satu Huttunen
TO	18:30–19:30	Hikijumppa	KaVo-sali	Eeva-Maria Routamo
TO	19:30–20:30	Venyttely-rentoutus	KaVo-sali	Eeva-Maria Routamo
PE	17:00–18:00	Niska-selkäjumppa	KaVo-sali	Satu Huttunen
PE	19:00–20:00	Body Step	KaVo-sali	Satu Huttunen
LA	10:00–11:00	Teemalauantai HUOM! Tunti myös kertamaksulla	KaVo-sali	Vaihtuva
LA	11:00–12:00	Teemalauantai HUOM! Tunti myös kertamaksulla	KaVo-sali	Vaihtuva
SU	17:00–18:00	Hikijumppa	Kannelmäen alakoulu	Helmi Anttila
SU	18:00–19:00	Niska-selkäjumppa	Kannelmäen alakoulu	Helmi Anttila

AIKUISTEN MUUT TUNNIT:

Näille tunneille on rajoitettu osallistujamäärä

Jumppa:

MA	09:00–10:00	Ikinuoret (yli 60v.)	KaVo-sali	Satu Huttunen
MA	18:30–20:00	Tanssillinen voimistelu yli 18 v. jatkoryhmä (Alicia) (syyskausi 6.9.-18.12.)	Töölön kisahalli	Tuuli Harinko
KE	19:00–20:00	Kuntopiiri (syyskausi 6.9.-13.12.)	Pirkkolan kuntosali	Johanna Hellström
TO	19:45–21:00	Tanssillinen voimistelu yli 18 v. jatkoryhmä (Alicia)	Runon koulu	Tuuli Harinko
PE	16:00–17:00	Ikinuoret (yli 60v.)	KaVo-sali	Satu Huttunen

Tanssilliset tunnit:

SU	18:30–19:45	Dance Fusion yli 18v.	KaVo-sali	Jaana Lepistö
SU	19:45–21:00	Dance fusion yli 30v.	KaVo-sali	Jaana Lepistö

Kehonhuoltotunnit:				
MA	20:00–21:00	Yoga Flow	KaVo-sali	Satu Huttunen
TI	19:00–20:00	Pilates keskitaso (taso 2)	KaVo-sali	Satu Huttunen
TI	20:00–21:00	Pilates jatko (taso 3)	KaVo-sali	Satu Huttunen
PE	18:00–19:00	Pilates keskitaso (taso 2)	KaVo-sali	Satu Huttunen
SU	17:30–18:30	Pilates keskitaso (taso 2)	KaVo-sali	Satu Huttunen
Vesiliikunta (syyskausi 10.9.-17.12.):				
SU	19:15–19:55	Vesijumppa	Pirkkolan uimahalli	Satu Huttunen
SU	19:55–20:35	Vesijumppa	Pirkkolan uimahalli	Satu Huttunen
SU	20:35–21:15	Hydrobic	Pirkkolan uimahalli	Satu Huttunen

AIKUISTEN TEEMALAUANTAI - AVOIN KAIKILLE!

**Lauantaisin klo 10:00–11:00 ja 11:00–12:00 KaVo-sali, lisätietoa:
www.kannelmaenvoimistelijat.fi**

Pidätämme oikeudet tuntimuutoksiin.

Kaikki tunnit on peruttu seuraavina ajankohtina:

Pyhäinpäivänä 4.11.

Itsenäisyyspäivänä 6.12.

Näiden lisäksi saattaa tulla salikohtaisia poikkeusperuutuksia, joista tiedotetaan aina erikseen.

** poikkeuksena*

- Pirkkolan kuntosali (syyskausi 4.9.-18.12.)
- Pirkkolan uimahalli (syyskausi 4.9.-18.12.)
- Töölön Kisahalli (syyskausi 4.9.-18.12.)