

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA 2018-KEVÄT

Pääsiäistauko on 30.3 – 2.4.2018 ja vapputauko 30.4 – 1.5.2018. Mahdolliset muut tautot näkyvät kunkin liikunnan omasta kohdasta.

Nikinmäen Omakotiyhdistys NIKO ry on varannut liikuntavuoroja Nikinmäen koululle seuraavasti:

MAANANTAISIN klo 19.00 – 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) keväällä 8.1 – 14.5.2018. Yhteyshenkilö Suvi Grönberg puh 040-721 7309 (suvi.gronberg@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

TORSTAISIN klo 18.00 – 19.00 Naisten liikunta (kevennetty bodyjumppa) 4.1 – 17.5.2018. Jumppaa ei ole 22.3.2018 eikä 29.3.2018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.
TORSTAISIN klo 19.00- 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) keväällä 4.1 – 17.5.2018. Bodyjumppaa ei ole 22.3.2018 eikä 29.3.2018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

SUNNUNTAISIN klo 15.00 – 16.00 Perheliikunta keväällä 7.1 – 29.4.2018. Yhteyshenkilö Anu Jokinen puh 040-7034148 (jokianu@gmail.com). Tämä liikunta on tarkoitettu nikinmäkeläisille perheille yhdessä alle kouluikäisten lasten kanssa. Vapaaehtoiset ohjaajat ja lasten vanhemmat rakentavat jumpassa erilaisista välineistä tempuradan. Tämä liikunta on ilmainen.

SUNNUNTAISIN klo 16.30 – 18.00 Miesten lentopallo keväällä 7.1 – 13.5.2018. Yhteyshenkilö Markku Järvinen puh 050-5922309 (markku.jarvinen@elisanet.fi) . Osallistumismaksu 20 euroa/ koko vuosi.

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 18.00-19.00 alkeis-/keskitaso keväällä 7.1 – 20.5.2018. Pilatesta ei ole 18.2.2018. Osallistumismaksu on 85 euroa / kevätkausi.
SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 19.00-20.00 jatkotaso keväällä 7.1 – 20.5.2018. Pilatesta ei ole 18.2.2018. Osallistumismaksu on 85 euroa / kevätkausi.
Yhteyshenkilö Pilates-tunneissa on Kirsi Oinonen puh 050-5360712 (kaoinonen@gmail.com) .

SUNNUNTAISIN klo 20.00 – 21.00 Miesten sähly keväällä 7.1 – 13.5.2018. Yhteyshenkilö Tomi Järvinen puh 040-8369625 (tomi_jarvinen@kolumbus.fi). Osallistumismaksu 40 euroa / koko vuosi.

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

Liikuntatiloja ja -aikoja koskeviin kysymyksiin NIKOn puolelta vastaa Markku Järvinen, puh 050-592 2309 (markku.jarvinen@elisanet.fi)