

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA KEVÄTKAUDELLA 2010

päivitetty 4.3.2010

Sunnuntaisin Pilates-tunnit 7.3. – 9.5. aloittelijoille (9 kertaa, pääsiäisenä ei ole tuntia)

Osallistumismaksu on 45 euroa.

Ryhmä 1 klo 18.30-19.30

Ryhmä 2 klo 19.30-20.30

Yhteyshenkilö on Kirsi Oinonen puh. 050-536 0712. Kummankin ryhmän koko on max. 15 osallistujaa. Muutama paikka on vielä vapaana.

Maanantaisin naisten keppijumppavuorot klo 19.30-20.30 saavat uuden sisällön.

Uuden MIXI-jumpan osallistumismaksu on entinen 2,50 euroa/kerta. Yhteyshenkilö on Margit Grönroos, puh. 050 910 7660.

MAANANTAISIN

22.2./1.3./8.3./15.3. Käsipainot (painopump)

22.3./29.3./5.4./12.4. Kuminauhajumppa

19.4./26.4. Kiinteytys ja kehonhoito

3.5./10.5. Keppijumppa

TORSTAISIN klo 19.00- 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa). Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050 596 1665. Osallistumismaksu 2,50 euroa/kerta.

SUNNUNTAISIN klo 15.00 – 16.30 Perhejumppa Yhteyshenkilö Heli Hyystinmäki
050 368 2625 (hyystinmaki@netti.fi)

Tämä liikunta on tarkoitettu perheille yhdessä lasten kanssa. Perheliikuntatuokiot ovat sekä vanhemmille että lapsille elämyksiä, iloista yhdessäoloa ja rakentavat harrastuspohjaa tuleville vuosille. Koulun salissa on paljon tilaa palloleikeille, juoksuun, kiipeilyyn ja isompien kanssa sählyn pelaamiseen, temppuratakin onnistuu. Tulkaa mukaan Nikinmäen perheet liikkumaan lastenne kanssa ja luomaan pohjaa hyvään terveyteen. Tämä liikuntamahdollisuus on perheille ilmainen.

SUNNUNTAISIN klo 17 – 18.30 Miesten lentopallo. Yhteyshenkilö Markku Järvinen
puh 050 592 2309 (markku.jarvinen@elisanet.fi). Osallistumismaksu n 20 euroa/koko vuosi.

NIKO tulee osallistumaan liikuntatilojen vuokrakustannuksiin.

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

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