

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA 2010-2011

Liikuntavuorot ovat **9.1.2011 – 15.5.2011**

Nikinmäen Omakotiyhdistys NIKO ry on varannut liikuntavuoroja (alkavat syyskuun alusta) koulullemme seuraavasti:

MAANANTAISIN klo 19.30 – 20.30 Naisten Mixi-jumppa (ent nimeltään keppijumppa) 6.9.2010 alkaen. Yhteyshenkilö on Margit Grönroos, gsm 050-910 7660. Osallistumismaksu 2,50 euroa/kerta.

7.2.2011 jumppaa ei ole
14.2.2011 Pia pitää jumpan
21.2.2011 Kiertoharjoittelu
28.2.-14.3.2011 Käsipainojumppa
21.3.-11.4.2011 Vyötärönmetsästys
18.4.-9.5.2011 Kuminauhajumppa

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

torstai 24.2.2011 Margit pitää jumpan

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

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 18.00-19.00 aloittelijoille. Osallistumismaksu on 70 euroa / syyskausi. Ryhmän koko on max 15 osallistujaa.

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 19.00-20.00 alkeiskurssin käyneille tai jonkin verran osaaville. Osallistumismaksu on 70 euroa / syyskausi.

Yhteyshenkilö Pilates-tunneissa on Kirsi Oinonen puh 050-5360712.

SUNNUNTAISIN klo 20.00-21.00 sählyä miehille. Yhteyshenkilö on Tomi Järvinen puh 040-8369625. Osallistumismaksu noin 20 euroa / koko vuosi.

TERVETULOA MUKAAN LIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

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