



Varkauden Naisvoimistelijat ry

Aikuisten ryhmät Syyskausi 2026

MAANANTAI

RIVITANSSI
17.00-18.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

TEHOTREENI
18.00 -19.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

HATHAJOOGA
19.00 -20.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

TIISTAI

AAMUJOOGA
9.00-10.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

VESITREENI 1
18.00-19.00
UIMAHALLIN
ALA-ALLAS

VESITREENI 2
19.00-20.00
UIMAHALLIN
ALA-ALLAS

LAVIS
17.00-18.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

LATTARIT
18.00-19.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

KESKIVIIKKO

**KEHONHUOLTO ja
VENYTTELY**
10.00-11.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

TANSSITREENI
17.00-18.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

**KEHONHUOLTO/
BALANSSI**
18.00-19.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

TORSTAI

STEP DANCE AEROBIC
17.00-18.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

Teho HIIT
18.00-19.00
UIMAHALLIN
JUMPPASALI

KUNTOSALICIRQUIT
19.00-20.00
UIMAHALLIN
KUNTOSALI

Lisäinfot, ilmoittautuminen ja hinnasto

www.varkaudennaisvoimistelijat.fi