

Aikuisten tuntitarjonta kevät 2019

MAANANTAI

12.00-12.55 Oma sali
Annina
TUOLIJUMPPA

13.00-14.00 Oma sali
Annina
VENYTTELY

15.15-16.10 Oma sali
Heidi
FASCIAMETHOD

16.20-17.00 Oma sali
Heidi
TEHOPUMPPI

17.05-18.00 Oma sali
Heidi
KIINTEYTYS

18.05-18.50 Oma sali
Pinja T.
KEHONHUOLTO

19.00-20.00 Oma sali /Taru
BAILATINO FITNESS

18.30-19.30 Pitkälahden
koulu
Laura
TEEMATUNTI

19.30-20.00 Pitkälahden
koulu
Laura
VENYTTELY

18.30-19.15 Snellmanin
koulu
Annina
KUNTOJUMPPA

19.15-20.00 Snellmanin
koulu
Annina
VENYTTELY

19.30-20.30 Kuopio-halli
AIKUISTEN
ALKEIS-
AKROBATIA

TIISTAI

06.45-07.30 Oma sali
Heidi
RULLAUS

13.00-14.00 Oma sali
Pinja E./
Annina
60+

14.05-15.00 Oma sali
Tuovi
JOOGA

**Yhdellä harjoitusmaksulla
kaikki tunnit, ei ennakko-
ilmoittautumista!**

17.05-18.00 Oma sali
Elina
KIINTEYTYS

18.10-19.10 Oma sali
Laura
RÄÄKKI

18.00-19.00 Kristillinen
koulu
Heidi
KIINTEYTYS

18.00-19.00 Snellmannin
koulu
Minna
TANSSILLINEN
VOIMISTELU

19.20-20.20 Oma sali
Paula
ÄIJÄTREENIT

KESKIVIikko

08.45-09.30 Oma sali
Heidi
VAHVA RANKA

09.30-10.00 Oma sali
Heidi
SYVÄVENYTTELY

11.30-12.15 Oma sali
Taru
BAILATINO
MAMA&BABY

12.15-13.00 Oma sali
Taru
SENIORI BAILATINO

13.00-14.00 Oma sali
Annina
LIIKE ON VOIMAA

16.30-17.15 Oma sali
Heidi
RPV

17.15-18.00 Oma sali
Heidi
NISKA-SELKÄ

18.05-19.00 Oma sali
Heidi
COMBAT

18.30-19.30 Jynkänlahti
KUNTOJUMPPA

19.05-20.00 Oma sali
Emmi
JOOGA

19.30-21.00 Kuopio-halli
Sinita
Ilm.
etukäteän
AIKUISTEN
AKROBATIA

20.00-21.00 Ala-Pyörö
Johanna H.
PILATES

TORSTAI

10.00-11.00 Oma sali
Heidi
STEPPI-PUMPPU

12.00-12.30 Oma sali
Heidi
TASAPAINO

12.30-13.30 Oma sali
Heidi
70+

13.35-14.30 Oma sali
Heidi
NISKA-SELKÄ

16.30-17.25 Oma sali
Heidi
FASCIAMETHOD

17.30-18.25 Oma sali
Merja
LAVIS

18.30-19.30 Oma sali
Matti,
Hanna H.
KAHVAKUULA

18.30-19.30 Jynkänlahden
koulu
AIKUISTEN JAZZ

PERJANTAI

11.15-12.15 Oma sali
Tuovi
JOOGA



16.30-17.30 Oma sali
Vaihtuva
ohjaaja
RPV

20.00-21.00 Oheisharjoit-
telukeskus
Ilm.
etukäteän
AIKUISTEN
TEAMGYM

SUNNUNTAI



16.30-17.30 Oma sali
Paula
STEPPI-CIRQUIT

17.00-18.00 Kallaveden
lukio
Johanna L.
ETNO-
FIILISTELYÄ

17.35-18.30 Oma sali
Paula
VENYTTELY

■ Tehotreeni ■ Kehonhuolto
■ Tanssitreeni ■ Ikinuorten jumppacocktail

Tunti- ja ohjaajamuutokset mahdollisia.

Tutustu jäsenetuihin verkkosivuillamme

Kuopion Reippaan Voimistelijat
Kauppakatu 40-42
puh. 044 353 5933, sähköposti: toimisto@krv.fi
www.kuopionreippaanvoimistelijat.fi

f @kuopionreippaanvoimistelijat



KUOPION
**REIPPAAN
VOIMISTELIJAT**