

LUKUJÄRJESTYS LAPSET & NUORET

AIKUISET 2011-2012

Tuntikuvaukset s. 7 (lapset) ja 10 (aikuiset).
PNV pidättää oikeuden muutoksiin.

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai		maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	lauantai	sunnuntai
Torpparimäen sk	16.30 – 17.15 perheliikunta 1 – 6 v. Päivi D	17.00-17.45 temppis 3-4 v. Päivi D + Venla uusi tunti			Torpparimäen peruskoulu		18.30 – 19.30 sporttijumppa Ulla			10 – 11 kuntopotku-nyrkkeily Korai uusi tunti	
	17.15 – 18 temppis 3 – 4 v. Päivi D	17.45-18.30 urheilukoulu 6–8 v. Päivi D + Venla					19.30 – 20.30 sporttijumppa Ulla			11 – 12 kuntojumppa Korai	
Pakilan yläaste		17-17.30 satujumppa 3-4 v. Sanna		17-17.30 satujumppa 3-4 v. Annina + lita	Pakilan ala-aste		20.30 – 21 venyttely Ulla			12 – 13 venyttely/Korai	
		17.30 – 18.15 jumppakoulu 5 – 6 v. Sanna		17.30-18.15 jumppakoulu 5-6 v. Annina + lita		Solakallio		20 – 21 Kuntojumppa Tiina			
		18.15-19.15 dancemix 10-13 v. Anna		18.15-19.15 dancemix 7-9 v.			18 – 19 pilates alkeisjatko Airi		19 – 20 kehonhuolto ja venyttely Johanna uusi tunti		
		19.15-20.15 dancemix 13-16 v. Anna		19.15-20.15 dancemix 10-13 v.			19 – 20 pilates jatko Airi		20 – 21 venyttely Johanna		
Itä-Pakilan a-a	16.30 – 17 naperobaletti 3 – 4 v. Aliisa+ lita				Metsolan ala-aste	20 – 21 sporttijumppa Karoliina			19 – 20 Zumba® Kerttu		10 – 11 gymstick Anna
	17 – 17.30 naperobaletti 3 – 4 v. Aliisa+ lita		17-17.45 satutanssi 3-4 v. Aliisa + Lotta						20 – 21 lihaskuntotreeni Kerttu uusi tunti		11 – 12 Zumba® Anna
	17.30 – 18.15 naperobaletti 5 – 6 v. Aliisa+ lita				Oulunkylä	9 – 10 sporttijumppa Kerttu					16.30 – 17.30 aikuisbalettikurssi Aliisa uusi tunti
	18.15 – 19.15 dancemix 7 – 9 v. Krista		17.45-18.30 satutanssi 5-6 v. Aliisa + Lotta uusi tunti								17.30 – 18.30 pilates alkeisjatko Eerika
	19.15 – 20.15 dancemix 10 – 13 v. Krista										
Solakallio	17 – 18 joukkuevoimistelun harrasteryhmä 7 – 9 v. Emilia uusi tunti		16.45-17.30 temppis 3-4 v. Pia	17.30 – 18.15 perheliikunta 1 – 4 v. Päivi P	Maunulan ala-aste		18.30 – 19.30 äijätreeni Eeva		19 – 20 Zumba® Gold-toning Auli		
	18 – 19 joukkuevoimistelun harrasteryhmä 10 – 13 v. Emilia	17-18 dancemix 7-9 v. Pia	17.30-18.15 liikkari 3-4 v. Pia + Eeva	18.15 – 19 perheliikunta 1 – 4 v. Päivi P			19.30 – 20 venyttely Eeva		20 – 21 Teemabic Auli		
	17 – 17.45 temppis 5 – 6 v. Hanna, Laura, Sara		18.15-19 liikkari 5-6 v. Pia + Eeva		Pakilan yläaste	16.30 – 17.30 ikivireät					
17.45 – 18.45 temppis 7 – 12 v. Hanna, Laura, Sara				Itä-Pakilan ala-aste					18.30 – 19.30 Tai Chi Inge-Maj	18 – 19 vatsatanssi Airi	
					Paloheinän jäähalli				19.30 – 20.30 Asahi-kurssi Inge-Maj uusi tunti	19 – 20 salsa Airi	
									9 – 10 ikivireät Satu	9 – 10 senioritanssi Elina	
								10 – 11 sporttijumppa Satu			
								11 – 12 ikämiehet Satu			



Pakilan Voimistelijat PNV ry.
Ohrahudantie 2A
00680 Helsinki
puh. 040 5021443

- Värien selitykset**
- rankkaa & tehokasta punainen
 - tanssin riemua oranssi
 - rauhallista & tehokasta sininen
 - ikäihmisille vihreä