



# AIKUISET

Pakilan Voimistelijat OHJELMA 2017 – 2018 [www.pnv.fi](http://www.pnv.fi)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Oulunkylän urheilupuiston peilisali	9 <b>Steppi</b> Kerttu						
Paloheinän jäähallin liikuntasali		9 <b>Lavis@</b> 10 <b>Kehonhuolto</b> Kirsi A.	9 <b>Iktivireät</b> 10 <b>Sporttijumppa</b> 11 <b>Ikämiehet</b> Satu	9.30 <b>Senioritanssi</b> Harriet 10.30 <b>Pilates</b> Satu			
Torpparinmäen peruskoulu	16.30 <b>Lapsiparkkijumppa</b> -kurssi ★ Eeva & Elina	19 <b>Kahvakuula</b> Milla & Vilma 20 <b>Tanssillinen voimistelu</b> Sari					
Pakilan ala-aste		19 <b>Lavis@</b> 20 <b>Selkäjumppa</b> Kirsi A.					
Solakallion erityiskoulu					18 <b>Dynaaminen jooga</b> 90 min Matilda		
Metsolan ala-aste	19.30–21 <b>Sporttijumppa</b> Niina			18 <b>Ulkotreeni</b> Milla 19 <b>Dancemix</b> 20 <b>Lihaskuntotreeni</b> Kerttu		10 <b>Kuntonyrkkeily</b> 11 <b>Lihaskuntotreeni</b> Veera	10 <b>Gymstick</b> 11 <b>Kehonhuolto</b> Anna
Paloheinän ala-aste			19 <b>Sporttijumppa</b> 20 <b>Kehonhuolto</b>				
Itä-Pakilan ala-aste		18 <b>Pilates alkeisjatko</b> 19 <b>Pilates jatko</b> Airi	18 <b>Dynaaminen jooga</b> 19 <b>Lempeä jooga</b> Anna				
Pakilan yläaste/ iso sali	16 <b>Iktivireät</b> Ulla		19.15–20.45 <b>Äijätreeni ja venyttely</b> Eeva				Merkkien selitykset <b>Punainen:</b> Rankkaa & tehokasta <b>Oranssi:</b> Tanssin riemua <b>Sininen:</b> Rauhallista & tehokasta <b>Vihreä:</b> Kurssit ★ Uusi tunti
Pakilan yläaste/ pieni sali	18 <b>Iskät iskuun</b> -kurssi ★ Anna 19.30 <b>Aikuisbaletti</b> Aliisa						
Suomen Ladun maja, Paloheinä			18 <b>Juoksukoulu Startti&amp;Spurtti</b> -kurssi ★ aloitus 16.8. Hanna				

# LAPSET & NUORET

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
PNV toimisto	16.30 <b>Naperobaletti</b> 30 min 3–4v Aliisa & Inna 17 <b>Naperobaletti</b> 30 min 3–4v Aliisa & Inna 17.30 <b>Satutanssi</b> 45 min 3–4v Aliisa & Inna 18.15 <b>Naperobaletti</b> 45 min 5–6v Aliisa & Inna		16.30 <b>Dancemix</b> 60 min 10–14v Ulla 17.30 <b>Dancemix</b> 45 min 7–9v Ulla 18.15 <b>Dancemix</b> 45 min 6–7v Ulla	
Torpparinmäen sivukoulu	17 <b>Temppis</b> 45 min 3–4v Päivi D. 17.45 <b>Temppis</b> 45 min 4–6v Päivi D.		17 <b>JV-harraste</b> 60 min 7–9v alkeet Sara 18 <b>JV-harraste</b> 60 min 7–9v jatko Sara 19 <b>JV-esiintyjät</b> 90 min 9–12v Sara	
Solakallion erityiskoulu	17.15 <b>Minimikrot</b> 45 min 4–5v Sirpa 18 <b>Mikrot</b> 60 min 5–6v Sirpa 	17 <b>Sirkus-akro</b> ★ 45 min 5–6v alkeet Kia & Pinja 17.45 <b>Sirkus-akro</b> ★ 60 min 7–8v alkeet Kia & Pinja 18.45 <b>Sirkus-akro</b> ★ 60 min 7–9v jatko Kia & Pinja		17 <b>Temppis</b> 45 min 3–4v Kirsi & Tessa 17.45 <b>Perheliikunta</b> 45 min 1–4v Kirsi 18.30 <b>Perheliikunta</b> 45 min 1–4v Kirsi
TUPA – Malmi		14.15 <b>Gym-mix mini</b> ★ 45 min 4–6v Virve		
Itä-Pakilan ala-aste				17 <b>Tanssillinen akrobatia</b> 60 min 8–11v Unna
Pakilan yläaste peilisali	17 <b>Dancemix</b> 45 min 7–9v Ulla 17.45 <b>Dancemix</b> 45 min 6–7v Ulla	Merkkien selitykset <b>Pinkki:</b> Voimistelu <b>Oranssi:</b> Tanssi <b>Violetti:</b> Perhe <b>Vihreä:</b> Kurssit <b>Turkoosi:</b> Valmennusryhmät	18–18.45 <b>Satutanssi</b> 45 min 5–6v Netta	17 <b>Gym-mix mini</b> ★ 45 min 4–6v Sara & Bea 17.45 <b>JV-harraste</b> 75 min 9–12 Sara
Koskelan ala-aste				17.15 <b>Temppis</b> 45 min 3–4v Päivi D. 18.00 <b>Temppis</b> 45 min 4–6v Päivi D.
Käpylän Yhtenäiskoulu				17 <b>Mikrot</b> 60 min 5–6v Sirpa 18 <b>Minimikrot</b> 45 min 4–5v Sirpa
Torpparinmäen peruskoulu	16.30 <b>Lapsiparkkijumppa</b> -kurssi ★ 60 min 4–6v 17.30 <b>Gym-mix</b> 60 min 7–8v Pauliina, Tuomas & Kanerva 18.30 <b>Gym-mix</b> 60 min 8–9v Pauliina, Tuomas & Kanerva	★ Uusi tunti 30, 45, 60, 75 ja 90 tuntien pituus minutteina	14.15 <b>Easysport</b> 60 min ★ 1.–3.lk /Virve	