



Ohjelma

Syksyn 2017 alustava ohjelma

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

HERTTONIEMITALO, NUORISOTALO KETTUKERHO, KETTUTIE 8

ma 17.00 – 18.00 SHOWTANSSI n. 8–16-v. / Sonja Elonen
ti 19.00 – 20.00 AIKUISBALETTI / Meria Suikki
ti 20.00 – 21.00 VOIMATREENI / Carita Lintunen
la 10.00 – 11.00 KEHONHUOLTO / Carita Lintunen
la 11.00 – 12.15 BODY + STRETCHING / Carita Lintunen

KIRKON LIIKUNTASALI, HIIHTOMÄENTIE 23

ma 19.15 – 20.15 KUNTOJUMPPA/ Outi Raiskinmäki
ti 19.00 – 19.55 LAVIS / Ulla Pihl
ti 20.00 – 20.45 VENYTTELY / Ulla Pihl

SIILITIEN PERUSKOULU, HILLERIKUJA 4

ke 19.00 – 20.00 CUBAMIX / Anna Silverio

AHMATIEN PERUSKOULU, AHMATIE 1

to 18.30 – 19.30 KEPPIJUMPPA / Salla Kyheröinen
to 19.30 – 20.30 SALSA / Justo Silverio

HERTTONIEMENRANNAN LIIKUNTAHALLI, PETTER WETTERIN TIE 5

to 17.30 – 18.15 PERHELIIKUNTA (ryhmä 1) n. 2–4-v. / Sonja Elonen
to 17.30 – 18.15 TEMPPUKOULU n. 4–5-v. pojat ja tytöt / Meria Suikki ja Säde Lappalainen
to 18.15 – 19.00 PERHELIIKUNTA (ryhmä 2) n. 2–4-v. / Sonja Elonen
to 18.15 – 19.00 TEMPPUKERHO n. 6–8-v. pojat ja tytöt / Meria Suikki ja Säde Lappalainen

ITÄKESKUKSEN UIMAHALLI, OLAVINLINNANTIE 6

ti 20.00 – 20.45 VESIUMPPA 1 / Erika Tanner
ti 20.45 – 21.30 VESIUMPPA 2 / Erika Tanner

Jokaisella salilla on tarvittavat välineet: kuminauhat, käsipainot, matot, kepit yms.

Huom. Seura ei vakuuta jäseniään eikä lapsijumppaajia, joten omaa vakuutusta suositellaan.

Ikäraja aikuisten jumppiin on 16 v.

ILMOITTAUTUMINEN OSOITTEESSA www.herttoniemensyke.fi