



Iisalmen naisvoimistelijat ry /IINA on pirteä, toimiva tehokkaasti uudistuva ja värikkäästi näkyvä rohkea iisalmelainen voimisteluseura. Me iinalaiset olemme kasvatuksellisesti vahvoja ja ammattimaisesti osaavia.

Kaudella 2018-2019 tarjonnassamme on monipuolisia mukaansatempaavia kuntoiluryhmiä kaikille iisalmelaisille.

#### Yhteystiedot:

toimisto@iina.fi

044 361 10318/Sirpa



[www.iina.fi](http://www.iina.fi)

## Syyskausi starttaa 27.8. Tervetuloa mukaan!

### IINA tuntitarjonta kaudelle 2018 - 2019 aikuiset

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>Tehotreenit</b> 17:15-18:15 Katja Saarivainio Kirkonsalmen koulu	<b>Kahvakuula</b> 17:00-18:00 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu	<b>IINA pump</b> 17:45-18:45 Anne Nissinen Kirkonsalmen koulu	<b>Woima</b> 17:00-18:00 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu
<b>Jooga</b> 18-19:00 Elina Ryhänen Edvin Laineen koulu	<b>Tikku-ukot</b> 18:00-19:00 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu		<b>Kuntojumppa</b> 18:00-19:00 Elina Ryhänen Kirkonsalmen koulu

#### Värien selvitykset:

Kevyt tunti

Keskittason lihaskuntotunti

Kuormittava lihaskuntotunti

(Pidätämme oikeudet muutoksiin)

## TORSTAINA klo 17.00 - 18.00

### Woima tunti samaan aikaan lasten tunnin kanssa.