

IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT AIKUISTEN TUNTITARJONTA 2020-2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
Kehonhuolto/liikkuvuus 17:00-18:00 Eemeli Koski Juhani Ahon koulun alasali	Woima 17:00-18:00 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu	Reisi-vatsa-pakara 17:00-17:30 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu	Gymstick Muscle 17:30-18:30 Teija Niskanen Edvin Laineen kivikoulu
Kuntokuula 18:00-19:00 Teija Niskanen Juhani Ahon koulun alasali	IINA Hiit30 18:00-18:30 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu	Patteritreeni 17:30-18:30 Tanja Särkelä Kirkonsalmen koulu	
Kevyt tunti		Jooga 19:15-20:15 Hannah Weisenberg Edvin Laineen koulu	
Keskitalon lihaskuntotunti			
Kuormittava lihaskuntotunti			