



Hämeen Naisvoimistelijat ry:n jäsentiedote 3/2017

[hameennaisvoimistelijat.fi](http://hameennaisvoimistelijat.fi)

# SYYSKAUSI 2017



## SYKSYN MYÖTÄ ARKI KOITTAÄ MYÖS JUMPILLAMME...

...sillä HNV:n syyskauden jummat starttaavat maanantaina 4.9.2017.

Ensimmäisellä jumppaviikolla 4.–10.9. voit tutustua aikuisten liikunnan tunteihimme ilmaiseksi, joten ota kaverikin mukaan ja tule löytämään oma suosikkisi!

Syyskaudella tarjoamme paljon kiinnostavaa sisältöä niin aikuisille kuin lapsillekin. Syksyn aikataulut löydät heti seuraavalta aukeamalta.

Ilmoittautuminen syyskaudelle aukeaa jo 7.8. Sähköiseen ilmoittautumiseen pääset kätevästi nettisivujemme kautta.

## UUSI TUTTAVUUS?

Lue lisää seuramme monipuolisesta toiminnasta HNV:n nettisivuilta osoitteesta: [hameennaisvoimistelijat.fi](http://hameennaisvoimistelijat.fi)



HNV:n taattu laatu ei jätä ketään kylmäksi!

# Syyskausi 4.9. - 10.12.2017

## AIKUISTEN LIIKUNTA

AIKA	PAIKKA	JUMPPA / OHJAAJA
<b>Maanantai</b>		
17.30 - 18.30	Sammon koulu	Lavis® Helena Collin Anne Haanpää ohjaa tunnin 4.9, 18.9 & 25.9.
19.00 - 20.00	Johanneksen koulu	FysioBalance Johanna Yli-Pohja-Lakanen
<b>Tiistai</b>		
17.00 - 18.00	Sammon koulu	Muokkaus Johanna Yli-Pohja-Lakanen
18.00 - 19.00	Sammon koulu	TanssiTiistai Jenni Kahiluoto
<b>Keskiviikko</b>		
17.15 - 18.30	Nekalan koulu	RVP Tiina Tuovila / Riikka Haakana
18.30 - 19.30	Johanneksen koulu	Pilates Minna Juusela
<b>Torstai</b>		
18.30 - 20.00	Johanneksen koulu	Body 90' Mia Hellsten
<b>Perjantai</b>		
18.00 - 19.15	Atalpa, Tampere	Intervalli 75' Anne Tapanainen
<b>Sunnuntai</b>		
17.30 - 18.45	Atalpa, Tampere	Body 75' Riikka Haakana

**IKILIIKE eli KEKKEET** - jumppatunnit ikääntyville ja kunnostaan huolehtiville - jatkuvat 5.9.-7.12.2017. Tunnit järjestetään tiistaisin ja torstaisin klo 11-12 Ratinan Stadionin liikuntasalissa 2, sekä uusi keskiviikkoinen tunti klo 11-12 Linnainmaan Koilliskeskuksen Kallio-salissa. Ohjaajina toimivat Minna Juusela, Seija Talonen, Päivi Toivonen, Tytti Tolvanen ja Helen Collin. Kekkeet eivät kokoonnu syyslomaviikolla 17.-19.10.2017.

### POIKKEUKSET AIKATAULUSSA

Syyslomaviikolla 16.-22.10. ei jumppia koulujen saleilla (Atalpassa normaalisti). 3.11. ja 5.-6.12. ei jumppia. Mahdolliset muutokset aikataulussa ilmoitetaan aina nettisivuillamme ja Facebookissa.

# Syyskausi 6.9. - 15.12.2017

## VESILIIKUNTA

AIKA	PAIKKA	JUMPPA / OHJAAJA	TASO
<b>Keskiviikko 6.9. - 13.12.2017</b>			
19.15 - 20.00	Validia-talo	Hydrobic Inkeri Paimensalo	B 3
<b>Perjantai 8.9. - 15.12.2017</b>			
17.00 - 17.45	Nokian uimahalli	Hydrobic Inkeri Paimensalo	B 3

## LASTEN LIIKUNTA

Syyskausi 4.9. - 30.11.2017

AIKA	PAIKKA	JUMPPA / OHJAAJA
<b>Maanantai 4.9. - 27.11.2017</b>		
18.45- 19.30	Messukylän koulu	Perhetemppuilu 3-6 v Elina Markkanen
<b>Tiistai 5.9. - 28.11.2017</b>		
17.15 - 18.00	Messukylän koulu	Temppukoulu 3-4 v Anni Järnvall & Henna Rantala
18.00 - 18.45	Messukylän koulu	Temppukoulu 5-6 v Anni Järnvall & Henna Rantala
<b>Torstai 7.9. - 30.11.2017</b>		
17.00 - 17.45	Messukylän koulu	Perhetemppuilu 2-3v Elina Markkanen
17.45 - 18.30	Messukylän koulu	Perhetemppuilu 4-5v Elina Markkanen

### POIKKEUKSET AIKATAULUSSA

Syyslomaviikolla 16.-22.10. ei jumppia koulujen saleilla (Atalpassa normaalisti).  
3.11. ja 5.-6.12. ei jumppia. Mahdolliset muutokset aikataulussa ilmoitetaan aina nettisivuillamme ja Facebookissa.

# Aikuisten liikunnan hinnasto syyskaudella 2017

Aikuiset, syksyn salijummat	70 €
Aikuiset (jos käy myös perhetemppuilussa)	60 €
Kertamaksu (aikuisten jummat, ei hydrobic)	8 € (varaathan tasarahan)
Validian hydrobic (14 kertaa)	145 €
Nokian hydrobic (14 kertaa)	85 € (ei sisällä uimahallimaksua)
IKILIIKE-tunnit eli KEKKEET (13 viikkoa)	10€ jäsenet / 38€ ei jäsenet (vain käteismaksu)
Uusi jäsenkortti kadonneen tilalle	2 €

Listan muista käytössä olevista maksuvälineistä (esim. liikuntasetelit) löydät nettisivuiltamme.

## Lasten jumppien hinnat syyskaudella 2017

Temppekoulu (yksi lapsi)	65 €
Perhetemppuilu (yksi lapsi)	70 €
Perhetemppuilu (useampi lapsi)	60 €



Isänpäivän kunniaksi kaikki isät/puolisot jumppaavat täysin veloitusetta sunnuntain 12.11.2017 tunnillamme.

Seuran virallinen syyskokous järjestetään Ratinan stadionin kahviossa torstaina 23.11. klo 17.30. Tilaisuus on seuran jäsenistölle avoin.

Tiesitkö: HNV täyttää ensi vuonna jo 90 vuotta!



Hämeen Naisvoimistelijat ry:n tiedote ilmestyy tarvittaessa.

Toimittaja: Jenna Jokinen

Taittäjä: Aino-Maija Kupias

Painatus: Nekapaino Oy, Pirkkala 8/2017

HNV:n taattu laatu ei jätä ketään kylmäksi!