

RAUMAN NAISVOIMISTELIJOIDEN UUSI JUMPPAKAUSI ALKAA 26.8.2024 - TULE MUKAAN LIIKKUMAAN!



PERHELIIKUNTA

Ma.....	17.10-17.55	Tiitiäiset temmellys 1,5 v.-3 v.
Ma.....	18.05-18.50	Tenavien tempuulit 3-5 v.
Ke.....	17.15-18.00	Titan Tiitiäiset 8 kk-1 v 11 kk
Pe.....	18.00-19.00	Perheakro 5-9 v.

LAPSET

Ti.....	17.00-17.45	Keijukarkelot 3-4 v.
Ti.....	18.00-18.45	Keijukarkelot 5-6 v.
Ke.....	16.45-17.30	Satutanssi 3-4 v.
Ke.....	17.35-18.20	Satutanssi 5-6 v.
To.....	17.00-17.50	Tempputaiturit 5-7 v.

KOULUIKÄISET

Ma.....	17.00-17.45	Soveltava liikunta Vimpulat 9-12 v.
Ma.....	17.00-17.55	Mixed up dance 7-9 v.
Ma.....	18.00-18.55	DanceMix 10-13 v.
Ma.....	19.00-20.15	Voikkatiimi 10-13 v.
To.....	17.10-17.55	JoogaKids 7-10 v.
To.....	17.00-18.00	Tanssitreeni 7-10 v.
To.....	17.00-18.00	Voikkatiimit 7-9 v. ja 10-13 v.
To.....	18.00-19.00	Telinevoimistelun alkeet 7-12 v.
To.....	19.00-20.00	Telinevoimistelun jatko 7-12 v.
Pe.....	17.00-17.55	Voimistelun treeniryhmä 7-9 v.

AIKUISET, Naiset ja miehet (yli 14-vuotiaat)

Ma.....	12.00 – 13.00	Ikiliike 60+
Ma.....	18.35 – 19.30	Muokkaus
Ma.....	19.30 – 20.00	Kehonhuolto
Ti.....	18.35 – 19.25	Lavis
Ke.....	17.30 – 18.25	Zumba
Ke.....	18.30 – 19.25	Lattarijumppa (syksy 2024) Kehonhuolto (kevät 2025)
To.....	18.00 – 18.55	Jooga
To.....	18.10 – 18.55	Step+ muokkaus
Pe.....	18.00 – 18.55	Kuntotanssi
Su.....	17.05 – 17.55	Keppi – Muokkaus

*) HUOM! Elokuussa ja syyskuussa Raumameren salin jummat pidetään Karin kampuksella

TULOSSA MYÖS KURSSIMUOTOISIA TUNTEJA!

Esim. aikuisten Just Dance -kurssi alkaa syyskuussa. Kursseille oma kurssimaksu, ohjelma ja upeat ohjaajat.
Seuraa kotisivujamme ja ilmoitteluamme somessa.



Pyynpää, Kirsi-Marja Hyppölä
Pyynpää, Anna Berglund
Kaivopuiston päiväkotit, Tita Siitonen
Pyynpää, Mannu Värre

Pyynpää, Essi Tähhä
Pyynpää, Essi Tähhä
Karin koulu, Outi Kovanen
Karin koulu, Outi Kovanen
Karin Kampus osa 2, Silla-Miitta Paasila



Karin koulu, Emma Aitavaara
Uimahalli, Feifei Piironen
Uimahalli, Feifei Piironen
Pyynpää, Teija Sirola
Karin koulu, Meelika Altmäe
Winnova (Steniuksenk.), Lilli Sihvonon
Karin Kampus osa 3, Teija Sirola
Karin Kampus osa 2, Teija Sirola
Karin Kampus osa 2, Teija Sirola
Winnova (Steniuksenk.), Feifei Piironen

Winnova (Steniuksenk.), Johanna Sundström
Raumanmeri *), Ninni Viitanen
Raumanmeri *), Ninni Viitanen
Raumanmeri*), Laura Aalto
Winnova (Steniuksenk.), Johanna Sundström
Winnova (Steniuksenk.), Sari Taimi
Winnova (Steniuksenk.), Johanna Sundström
Karin koulu, Meelika Altmäe
Raumanmeri *), Heidi Norvall / Ninni Viitanen
Winnova (Steniuksenk.), Laura Aalto
Raumanmeri *), Jonna Rajakangas

UUTTA UUTTA!

Otamme käyttöön uuden jäsensovelluksen myClubin. Ilmoittautumiset kaikille tunneille ja jäseneksi tapahtuu jatkossa tämän sovelluksen kautta. Kotisivuiltamme löydät lisätietoa sovelluksen käyttöönotosta.



Ilmoittautuminen alkaa ma 12.8. klo 17.00 myClub -sovelluksen kautta. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet, tuntikuvaukset, toimintamaksut ja liikuntapaikat kotisivuiltamme:

www.raumannaisvoimistelijat.fi

Aikuisten SYYSTARTTI

ma 26.8.2024 KLO 18.30 – 20.00
Karin kampuksella.

Ilmainen tapahtuma kaikille
YLI 14-VUOTIAILLE.

Tule tutustumaan jumppatarjontaamme!
Syysstartin jumppaohjelman
aikatauluineen löydät
kotisivuiltamme.

Aikuisten jumpissa tuttuun
tapaan ensimmäinen
toimintaviikko (vko 35)
on ilmainen.

