



Kemin Naisvoimistelijat ry. SUOMEN VOIMISTELULIITTO

JUMPPAOHJELMA

kevät
2012



Kevätkausi alkaa ma 9.1. AVOIMILLA OVILLA eli ryhmiin pääsee tutustumaan ILMAISEKSI 9.-12.1.

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

SAUVOSAAREN KOULU, Kirkkopuistokatu 10

- Ma 17.00-18.00 1-3 lk Mixdance, Stella Vind
- Ma 18.05-19.20 4-6 lk Mixdance, Stella Vind
molemm. apuohjaajat Elisa Rovaniemi ja Hanna Ravander
- Ti 17.30-19.00 Mixdance yli 16 v, Mari-Anne Kaikkonen
- Ke 18.15-19.30 7-9 lk Mixdance, Mari-Anne Kaikkonen
apuohjaaja Camilla Ollitervo
- To 17.00-18.15 1-3 lk tyttöjen liikunta, Usva Karppinen
apuohjaaja Linda Viitala



SYVÄKANKAAN KOULU, Kulmatie 7

- Ma 17.00-17.45 Liikuntaleikkikoulu 3-4 v
 - Ma 17.55-18.55 Liikuntaleikkikoulu 5-6 v
- Mari-Anne Kaikkonen ja Hanna Aula
Mol. ryhmässä muutama vapaa paikka. Puh. 040 5936 012 /Hanna
- Ti 17.30-18.30 Aikuinen-lapsi-jumppa 2-4 v, Hanna Aula
apuohjaaja Neea-Sofia Filpus

KARIHAARAN KOULU, Karpinpolku 2

- Ti 18.00-19.15 1-3 lk tyttöjen liikunta, Katri Väinämö

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Meripuistokatu 26
(Huom! sisään Urheilukadun puolelta)

- To 17.30-18.30 Tenavajumppa 4-6 v tytöille ja pojille, Sari Kaketti

Jäsenmaksut aikuiset: 45 € kevät 2012. Aikuinen-lapsi-ryhmä 45 € /pari = aikuinen + 1 lapsi (seuraava lapsi 24 €), hinta sisältää vakuutuksen lapselle. Aikuisille vapaaehtoinen tapaturmavakuutusmaksu 4 €.

Jäsenmaksut lapset ja nuoret (v. -96 syntyneet ja sitä nuoremmat): 24 € kevät 2012 (hintaa sisältää tapaturmavakuutusmaksun 4 €).

→ **Huom!** Liikuntaleikkikoulussa erillinen maksu 55 € kevät 2012.

Aik. kertamaksu 4 €. Meillä käyvät myös Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit sekä Rj-kuntoilusetelit. → **Huom!** Aikuisten ryhmässä jäsenmaksut peritään **käteisellä tunnin alussa**, lapsille annetaan pankkisiirrot.

Lisätietoja ryhmistä, maksuista yms. puh. 0400 262 400.

→ **Huom!** Viikolla 10 ei pidetä jumppia. Tutustu netissä: www.kemi.fi/knv

Samalla maksulla lähes kaikkiin ryhmiin!



SENIORI-LIIKUNTA

Tervahalli
Tervaharjankatu 14
ke 15.00-16.00
Kyllikki Vilmi
Sirpa Norola

Mukavaa jumppaa myös aloittelijoille.



MIESTEN JUMPPA

Kemi-Tornio amk
Meripuistok. 26
ti 19.00-20.00

Satu Ranta

Tehokasta jumppaa kaikille lihasryhmille välineillä ja ilman.



TULE LIKKUMAAN HYVÄÄN SEURAAAN!

AIKUISTEN RYHMÄT

TERVAHALLI, Tervaharjankatu 14

- Ma 17.45-18.45 **Jumppamix**, Susanna Lundqvist
Tehokas ja monipuolinen kuntojumppa. Tunnilla sykettä nostattavat helpot askelsarjat, joissa käytetään vaihtelevasti mm. step-lautoja. Lihaskunto-osuuksiin tehoa tuovat erilaiset välineet kuten käsipainot ja kuminauhut. Tunti päättyy kevyisiin palauttavain liikkeisiin ja rauhallisiin venytyksiin. Helpoaa ja monipuolista jumppaa koko keholle.
- Ti 17.30-19.00 **Circuit training -kuntopiiri naisille ja miehille** Mari Nousiainen
Vauhdikasta ja monipuolista kuntopiirijumppaa. Tunti koostuu alkuverryttelystä, Circuit-radasta ja loppuverryttelystä. Toteutettavat liikkeet ovat kuvina harjoitusradan varrella.
- Ke 17.00-18.00 **Kuntojumppa**, Satu Ranta (11.1.-29.2.), Tuula Väisänen
Tunti täynnä hikeä ja pirtsakkaa menoa. Mukavat perusasekkeet, tehokkaat lihaskunto-liikkeet ja letkeä musiikki siivittävät harjoitusta. **Omat painot mukaan.**
- Ke 18.00-19.00 **Zumba**, Satu Rantajärvi
Zumbaa itsesi kuntoon latinorytmien salsan, merenquen, cumbian ja samban tahdeissa. Löydä vyötärösi, notkeuta vartalosi ja anna lantiolle liikettä! Zumbaaaa!

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Meripuistokatu 26
(sisään Urheilukadun puolelta)

- Ma 16.30-17.30 **Kuntotrimmi**, Satu Rantajärvi
Kuntotrimmi on tehokasta ja mukaansa tempaavaa kuntojumppaa, jossa liikkeet ovat pelkistettyjä ja sarjat yksinkertaisia. Sopii kokeneille ja "kokemattomille" jumppaajille!
- Ti 17.45-18.45 **Pilates**, Satu Ranta (Ei ennakkoilmoittautumista)
Ryhmään voi tulla, jos on harrastanut pilatesta vähintään alkeiden verran.

SYVÄKANKAAN KOULU, Kulmatie 7

- To 19.00-20.00 **Aerobic**, Virpi Knuuti
Vauhdikasta ja tehokasta liikuntaa. Tuntiin kuuluvat alku-verrytely, aerobinen osuus, lihaskunto-osuus sekä venytys. Tehokas tukiharjoitus eri urheilulajien harrastajille.



Kemin Naisvoimistelijoiden jäsenkortilla CitySportista -15% alennusta jumppavarusteista!