

Helsingin Naisvoimistelijat ry:n aikuisten ja nuorten tunnit, kevät 2023

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
15-16	Kumivanne, Kamppi				
18-19	Body Fit, Katajanokka	Kuntovoimistelu, Töölön aa	Keppikuntojumppa, Viikinmäki		
18-19.30				Muokkaus, Kruununhaka	
19-20.30	Jooga, Munkkivuori Jooga, Viikinmäki	Flow Gymnastics, Töölön aa			
19.30-20.30	Fit Camp, Kamppi		Jooga, Zacharias Topeliuskolan		
20-21			Kuntojumppa, Munkkiniemi		
20-21			Hydrobic, Kamppi	Aqua Zumba, 20.15-21.00	
Tanvo-ryhmät					
17-19		Aavattaret, Resson pk			Iris, Kruununhaka
18-20	Muusa, Kruununhaka				
19-21	Evita, Urhea-halli	Iris, Urhea-halli		Aavattaret, Urhea-halli	