

Helsingin Naisvoimistelijat ry:n tunnit, syksy 2023

22.8.2023

Aikuiset ja nuoret

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
15-16	Kumivanne, Kamppi				
18-19	Body Fit, Katajanokka	Kuntovoimistelu, Ressun pk	Keppikuntojumppa, Viikinmäki		
18.15-19.15				Muokkaus + venyttely	
19-20.30	Pilates + Somatic Stretching, Flow Gymnastics, Ressun pk				
19-20.30	Jooga, Viikinmäki				
20-21			Kuntojumppa, Munkkiniemi		
20-21			Hydrobic, Kamppi	Aqua Zumba, 20.15-21.00	

Tanvo-ryhmät

17-19					Iris, Kruununhaka
18.30-20		Muusa, Kruununhaka			
19-21	Evita, Urhea-halli	Iris, Kaisaniemi		Muusa, Urhea	