

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA 2018-2019

Nikinmäen Omakotiyhdistys NIKO ry on varannut liikuntavuoroja Nikinmäen koululle seuraavasti:

MAANANTAISIN klo 19.00 – 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) alkaa 20.08.2018. Yhteyshenkilö Suvi Grönberg puh 040-721 7309 (suvi.gronberg@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

TORSTAIKIN klo 18.00 – 19.00 Naisten liikunta (kevennetty bodyjumppa) alkaa 16.08.2018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

TORSTAIKIN klo 19.00- 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) alkaa 16.08.018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

SUNNUNTAISIN klo 15.00 – 16.00 Perheliikunta alkaa 2.09.2018. Yhteyshenkilö Mia Mettälä puh 0440-557757 (mia.mettala@gmail.com). Tämä liikunta on tarkoitettu nikinmäkeläisille perheille yhdessä alle kouluikäisten lasten kanssa. Vapaaehtoiset ohjaajat ja lasten vanhemmat rakentavat jumpassa erilaisista välineistä tempuradan. Tämä liikunta on ilmainen.

SUNNUNTAISIN klo 16.30 – 18.00 Miesten lentopallo alkaa 26.08.2018. Yhteyshenkilö Markku Järvinen puh 050-5922309 (markku.jarvinen@elisanet.fi) . Osallistumismaksu 20 euroa/ koko vuosi.

SUNNUNTAISIN klo 20.00 – 21.00 Miesten sähly alkaa 19.08.2018. Yhteyshenkilö Tomi Järvinen puh 040-8369625 (tomi_jarvinen@kolumbus.fi). Osallistumismaksu 40 euroa / koko vuosi.

Pilateskirsioinonen on varannut SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 18.00-19.00 alkeis-/keskitaso alkaa 19.08.2018. Osallistumismaksu on 120 euroa / syyskausi.

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 19.00-20.00 jatkotaso alkaa 19.08.2018. Osallistumismaksu on 120 euroa / syyskausi.

Lauantaina 25.08.2018 klo 13.00 – 14.30 Pilates alkeiskurssi Osallistumismaksu 25 euroa. Yhteyshenkilö Pilates-tunneissa on Kirsi Oinonen puh 050-5360712 (pilateskirsioinonen@gmail.com) .

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

Liikuntatiloja ja -aikoja koskeviin kysymyksiin NIKOn puolelta vastaa Markku Järvinen, puh 050-592 2309 (markku.jarvinen@elisanet.fi)