

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA 2019-2020

Nikinmäen Omakotiyhdistys NIKO ry on varannut liikuntavuoroja Nikinmäen koululle seuraavasti:

MAANANTAISIN klo 19.00 – 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) alkaa 9.09.2019. Yhteyshenkilö Suvi Niemelä puh 040-721 7309 (suvi.gronberg@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

TORSTAIKIN klo 18.00 – 19.00 Naisten liikunta (kevennetty bodyjumppa) alkaa 15.08.2019. 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 15.08.2019. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

SUNNUNTAISIN klo 15.00 – 16.00 Perheliikunta alkaa 6.10.2019. 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 25.08.2019. Yhteyshenkilö Markku Järvinen puh 050-5922309 (markku.jarvinen@elisanet.fi) . Osallistumismaksu 20 euroa/ koko vuosi.

SUNNUNTAISIN klo 20.00 – 21.00 Miesten sähly alkaa 25.08.2019. Yhteyshenkilö Tomi Järvinen puh 040-8369625 (tomi_jarvinen@kolumbus.fi). Osallistumismaksu 20 euroa / koko vuosi.

Pilateskirsioinen on varannut SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 18.00-19.00 alkeis-/keskitaso, alkaa 18.08.2019 ja SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 19.00-20.00 jatkotaso, alkaa 18.08.2019. . Yhteyshenkilö Kirsi Oinonen puh 050-5360712 (pilateskirsioinen@gmail.com) .

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

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