

Tässä tiedotteessa ajankohtaisia asioita Naantalin Voimistelijoiden jäsenille.

- **Tulevia aikataulumuutoksia:**

Alla olevat muutokset koskevat harrastepuolen liikkuja (aikuiset, lapset ja nuoret), mikäli ohjaaja ei erikseen ryhmälle ilmoita muuta. Valmennus- ja taitoryhmän muutokset ohjaajien/valmentajien antamien ohjeiden mukaan.

KIIRASTORSTAI 13.4. Kaikki tunnit normaalisti, paitsi Jooga (Lietsala) ja Foam roller (liikuntahalli) peruttu. Tämän jälkeen torstain foam roller/venyttely tunnit jatkuvat myös ”rullaillen” loppukauden ajan Hennan ohjauksessa.

PITKÄPERJANTAI 14.4. Kaikki lasten ja nuorten tunnit on peruttu. ”Pitkätie” pidetään Lietsalan koululla klo 19-20.30

LAUANTAI 15.4. Tunnit normaalisti

SUNNUNTAI 16.4. (Pääsiäispäivä) Kaikki tunnit peruttu.

MAANANTAI 17.4. (2.Pääsiäispäivä) Kaikki lasten ja nuorten tunnit on peruttu. Aikuisten tunneista pidetään powercircuit Suopellon punttisalilla klo 18-19, muut tunnit peruttu.

SUNNUNTAI 30.4. (Vapun aatto) Kaikki tunnit peruttu.

MAANANTAI 1.5. (Vapun päivä) Kaikki lasten ja nuorten tunnit on peruttu. Aikuisten tunneista pidetään powercircuit Suopellon punttisalilla klo 18-19, muut tunnit peruttu.

HELATORSTAI 25.5. Kaikki tunnit peruttu.

- **Lauantaina 22.4.** saamme Voimisteluliitosta Anna Takalan pitämään **tehotreeni** tunnin Taimon koululle kello 13.00-14.00. Tervetuloa! Silloin on Lietsalan koululla pidettävä intervallitreeni tunti peruttu!
- **Keskiviikkona 10.5. vietetään valtakunnallista Unelmien liikuntapäivää.** NVO osallistuu tapahtumaan järjestämällä ”**Unelmien lenkin**” Naantalin kauniissa maisemissa. Kokoontuminen kirkon parkkipaikalla klo 19, josta alkulämmittelyn jälkeen lähdetään rantaa pitkin lenkkeilemään kohti Kuparivuorta. Voit kävellä tai juosta, sauvoilla tai ilman, mikä tuntuu juuri sinulle parhaalta vaihtoehdolta. Matkaa kertyy noin 3-4 kilometriä, ja lenkin jälkeen vielä loppuverryttelyt ja venyttelyt. Tapahtuma on kaikille avoin ja ilmainen – Tervetuloa! [Lue lisää](#)
- **NVO:n JUOKSUKOULU tulee taas 10.5-22.6.2017!** Juoksukoulu alkaa keskiviikkona 10.5. klo.18-19 Kesti-Maarian liikuntatilassa. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi kävelyyn ja juoksutekniikkaan liittyvät tekniikka - ja lihaskuntoharjoitukset. Harjoituksessa tehdään myös halukkaille yksilölliset alaraaja analyysit, jossa kartoitetaan mahdolliset virheasennot ja niihin annetaan ohjeet. Tämän jälkeen lähdetään ”Unelmien lenkille” klo.19-20.
Jatkossa juoksukoulu kokoontuu tiistaisin ja torstaisin klo 18-19. Juoksukoulu sisältyy tänä vuonna kesäkauden maksuihin (kertamaksu 4€ tai koko kesäkauden maksu NVO:n jäsenelle 30€, muille 50€, sisältää kaikki kesäjumput). [Lue lisää](#)
- **Naantalin Voimistelijoiden kevätinäytös ”Taikametsä” järjestetään lauantaina 13.5. klo.15** Maijamäen liikuntahallissa. Tervetuloa ihastelemaan ryhmiemme taianomaisia esityksiä! Näytöksessä tuttuun tapaan arpajaiset, buffet, seuratuotteiden myyntiä. Liput näytökseen; aikuiset 6€, lapset 7-16v. 3€ ja alle kouluikäiset ilmaiseksi.
- **Kevätkausi päättyy 14.5. ja kesäkausi starttaa käyntiin heti maanantaina 15.5.** Kesäkauden ohjelma varmistuu lähiviikkoina, seuraile tiedotteita!

- Ensimmäisen seuravaatetilauksen yhteydessä tilatut seuravaatteet ovat saapuneet. Vaatteita tilattiin jonkin verran myös ylimääräisiä, halutessasi niitä voi tulla sovittelemaan ja ostamaan suoraan toimistolta.
- **HUOM!** NVO etsii uusia, innokkaita apuvalmentajia lasten ja nuorten ryhmiin. Jos olet kiinnostunut, ota rohkeasti yhteyttä toimistoon!

Kiitos liikunnallisesta kevätkaudesta!
Naantalin Voimistelijat

Pauliina Ahovaara seurakoordinaattori

puh. 02-435 1478 tai 044-305 3395

toimisto@nvo.fi

www.nvo.fi