Keminmaan Naisvoimistelijat ry

ma 31.8.2026 alkaen, muutokset mahdollisia

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

PERHEEN PIENIMMILLE

ma	17:00–17:35	L	Tenavajumppa 3–4-vuotiaat *Saimi Pussila, Aada Niskakoski*
ma	17:45–18:25	L	Tenavajumppa 5–6-vuotiaat *Saimi Pussila, Saara Huru, Taru Tuisku*
ti	17:00–17:45	P	Tenavatemppuilu 4–6-vuotiaat *Jeppe Tepponen, Aada Niskakoski, Pinja Laanila*
to	17:00–17:45	AK	Tenavatanssi 5–6-vuotiaat (Dance 4 Fun / Lilium) *Linnea Mattila, Ronja Jäntti*

LAPSET

ma	16:30–17:30	L	Tanssillinen voimistelu 4–6 lk (Chyella) *Aino-Sointu Niskakoski*
ma	17:30–18:25	L	Tanssillinen voimistelu 1–3 lk (Hiljat) *Hilma Mört, Isla Pulska*
ti	17:45–18:45	P	Ninjagym 1–3 lk *Jeppe Tepponen, Aada Niskakoski, Elmeri Junttari*
ke	16:15–17:45	AK	Voimistelu 4–6 lk (Melen) *Annika Lackman, Ronja Tolonen*
to	17:00–18:00	AK	Voimistelu 3–4 lk (Xella) *Fanny Pussila, Alisa Rapo*
to	18:00–19:00	AK	Voimistelu 1–2 lk **UUSI RYHMÄ** *Oona Kaikkonen, Eevi Koskinen*

NUORET

ke	18:00–19:30	AK	Mixgym 6–8 lk (Cesium) *Eevi Tenkku, Emmi Kumpula*
ke	18:15–19:45	YK	Tanssillinen voimistelu 8 lk → (Sellaana) *Anni Alamaunu, Essi Hietala*
su	11:30–13:00	YK	Linaria (Tanvo yli 18v.) **TÄYNNÄ** *Ryhmä harjoittelee omatoimisesti*

AIKUISET

ma	18:30–19:10	L	Tehotreeni *Katja Heikkinen*
ma	19:15–20:00	L	Kehonhuolto *Katja Heikkinen*
ti	17:30–18:15	YK	Tanssitreeni *Sani Sipola*
ti	18:30–19:30	YK	Miesten kuntovoimistelu *Heidi Komu*
ke	16:30–17:15	YK	Ikiliike 60+ -kuntovoimistelu ikääntyville *Anja Kiuru*
ke	17:30–18:15	YK	Treenimix *Marjo Huhtanen, Katja Heikkinen, Sani Sipola*
su	10:00–11:30	YK	Tanssillinen voimistelu (n.joka toinen viikko) *Vaihtuvat ohjaajat, seurayhteistyö*

Tuntikuvaukset ja ilmoittautumisohjeet löytyvät kotisivuiltamme ***www.kemnv.fi***

Lasten ja nuorten ryhmät teemoittain

Liikkumisen iloa ja voimistelun perustaitoja
- Tenavajumppa
- Voimistelu

Virtaavaa voimistelua ja tanssia
- Tenavatanssi / Dance 4 Fun
- Tanssillinen voimistelu

Voimistelua telineillä ja permannolla
- Tenavatemppuilu
- Ninjagym
- Mixgym

Aikuisten kuntojumpat teemoittain

Tehokkaat tehotreenit
- Tehotreeni
- Treenimix

Tanssillista jumppaa ja virtaavaa voimistelua
- Tanssitreeni
- Aikuisten tanssillinen voimistelu

Kehonhuoltoa ja vetreyttä
- Kehonhuolto
- Miesten kuntovoimistelu

Eläkeläisille suunnattua liikuntaa ja yhdessä tekemistä
- Ikiliike
- Kilta-toiminta

Muista myös koulujen ilmaiset Harrastamisen malli -kerhot

Harrastamisen Suomen malli -toiminnassa tarjotaan ilmaisia harrastekerhoja koulupäivän yhteydessä. Kerhot järjestetään koulun omissa tiloissa ennen tai jälkeen koulutuntien. Lisätietoa kerhoista ja niihin ilmoittautumisesta saat kuntien omilta nettisivuilta ja kuntien Harrastamisen malli -koordinaattoreilta.

JÄSENMAKSU 2026–2027

Lapset, nuoret ja aikuiset	**80 €**
Alle kouluikäiset (2020 → synt.)	**50 €**
Pelkkä jäsenyys (ei jumppia)	**20 €**

Poikkeukset jäsenmaksuun (yksittäinen jumppa)

Ikiliike	**50 €**
Miesten kuntovoimistelu	**50 €**
Aikuisten tanssillinen voimistelu	**50 €**

Yhdellä jäsenmaksulla jumppaat koko vuoden (syksy + kevät).

Kaikukortilla jumppaat ilmaiseksi

Kaikukortti mahdollistaa liikunta- ja kulttuuripalveluita maksutta taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville nuorille, aikuisille, perheille ja ikäihmisille. Kortin omaava (tai hänen perheenjäsenensä) pääsee ilmaiseksi jumpillemme. Lisäohjeita nettisivuillamme sekä kunnan sivuilla.

Tapahtumatuki mahdollistaa elämykset kaikille

Seuramme ryhmät osallistuvat Voimisteluliiton esiintymistapahtumiin Staraan, Gym for Lifeen ja Suomi Gymnaestradaan. Näistä tulee lisäkustannuksia osallistujalle. Vähävaraisten perheiden lapsille ja nuorille on mahdollista hakea tapahtumatukea, jolla kustannetaan osallistumiskustannuksia. Lisätietoa ja hakulomake seuramme nettisivuilla.

LIIKUNTASALIT:

AK = Alakoulu (Kirkonmäen koulu, koulukeskus), Rovaniementie 31, Keminmaa
sisään alakoulun pääovista, Rovaniementien puolelta

YK = Yläkoulu (Keminmaan keskuskoulu, koulukeskus), Rovaniementie 31, Keminmaa
sisään kirjaston takaa, koulun sisäpihan ovista, liikuntasalin vierestä

L = Lassilan koulu, Koulutie 2, Keminmaa
sisään liikuntasalin viereisestä ovesta

P = Pölhön koulu, Tasasentie 9, Keminmaa
sisään koulun sivuovesta, liikuntasalin vierestä