



Keminmaan Naisvoimistelijat ry

ma 1.9.2025 alkaen, muutokset mahdollisia



PERHEEN PIENIMMILLE

ma	17:00–17:35	L	Tenavajumppa 3–4-vuotiaat <i>Mirva Pussila, Saimi Pussila</i>
ma	17:40–18:20	L	Tenavajumppa 5–6-vuotiaat <i>Saimi Pussila, Emilia Aapajärvi</i>
ti	17:30–18:15	P	Tenavatemppuilu 4–6-vuotiaat <i>Jenna K. Keränen, Jeppe Tepponen, Aada Niskakoski</i>
to	17:15–18:00	AK	Tenavatanssi 5–6-vuotiaat (Dance 4 Fun / Lilium) <i>Linnea Mattila, Ronja Jäntti</i>

LAPSET

ma	17:15–18:15	L	Tanssillinen voimistelu 3–4 lk (Chyella) <i>Saara Huru (Jenna J. Keränen)</i>
ti	16:45–17:45	P	Nin jagym 3–5 lk <i>Jenna K. Keränen, Jeppe Tepponen, Elmeri Junttari</i>
ti	18:00–18:45	P	Nin jagym 1–2 lk <i>Jenna K. Keränen, Jeppe Tepponen, Aada Niskakoski, Elmeri Junttari</i>
ke	17:00–18:00	AK	Voimistelu 3–4 lk (Melen) <i>Annika Lackman, Ronja Tolonen, Eevi Koskinen</i>
ke	18:00–19:00	YK	Tanssillinen voimistelu 1–2 lk (Hiljat) <i>Aino-Sointu Niskakoski, Emmi Mäkimartti</i>
to	17:00–18:00	AK	Voimistelu 1–2 lk (Xellat) <i>Fanny Pussila, Emma Kahlos</i>

NUORET

ma	16:00–17:15	L	Voimistelu 5–7 lk (Rosanda) <i>Noora Kaikkonen, Oona Kaikkonen</i>
ti	17:00–18:15	YK	Tanssillinen voimistelu 5–7 lk (Silene) <i>Emilia Aapajärvi</i>
ke	18:00–19:15	AK	Mixgym 5–7 lk (Cesium) <i>Eevi Tenkku, Emmi Kumpula</i>
ke	18:45–20:15	YK	Tanssillinen voimistelu 8 lk → (Sellaana) <i>Essi Hietala, Anni Alamaunu</i>
to	18:00–19:30	AK	Mixgym 7–9 lk (Trombi) <i>Tea Hohtari ja vaihtuvat ohjaajat</i>
su	11:30–13:00	YK	Linaria (täynnä , ryhmä harjoittelee satunnaisesti) <i>Jenna J. Keränen</i>

AIKUISET

ma	18:25–19:10	L	Tehotreeni <i>Katja Heikkinen</i>
ma	19:15–20:00	L	Kehonhuolto <i>Katja Heikkinen</i>
ti	17:45–18:30	YK	Tanssitreeni <i>Sani Sipola</i>
ti	18:35–19:35	YK	Miesten kuntovoimistelu <i>Heidi Komu</i>
ke	16:30–17:15	YK	Ikiliike 60+ -kuntovoimistelu ikääntyville <i>Anja Kiuru</i>
ke	17:20–18:05	YK	Treenimix <i>Marjo Huhtanen, Katja Heikkinen, Sani Sipola</i>
su	10:00–11:30	YK	Tanssillinen voimistelu <i>Vaihtuvat ohjaajat, seurayhteistyö</i>

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

- Tenavatemppuili
- Ninjagym
- Mixgym



Aikuisten kuntojummat 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
- Kiltä-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.

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 jumppillemme. Lisäohjeita nettisivuillamme sekä kunnan sivuilla.

JÄSENMAKSU 2025–2026

Aikuiset ja nuoret	70 €
Lapset (2010 → synt.)	60 €

Poikkeukset jäsenmaksuun

Miehet (vain miesten kuntojumppa)	50 €
Tanvo (vain aikuisten tanssillinen voim.)	40 €
Ikiliike (vain Ikiliike-jumppa)	40 €
Pelkkä jäsenyys	20 €

Yhdellä jäsenmaksulla jumppaat koko vuoden (syksy + kevät).

Lasten ja nuorten ryhmien ryhmämaksu

5 € / lapsi / ryhmä / vuosi

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

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!@