

PNV LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2025-2026

	MA				TI	
10-14	Perhegym 1-3v. 10:00-10:45 Barre			PERHELIIKUNTA		
				VOIMISTELULLINEN		
	TEMPPUILU					
	LIKKARI					
	TANSSILLINEN					
Vauvajumppa 4-7kk 11:00-11:45 Barre	Perhehulinat* 12:30-14:00 Move			*Yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa		

16-19	Rytminen voimistelu 9-12v 16:00-17:15 Barre	Showtanssi alkeet 10-13v 16:45-18:00 Dance	Voimistelu-koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Pukinmäki	Voimistelu-koulu Temppuilu 3-4v 17:00-18:00 Torpparinmäki	Akro 7-8v 16:15-17:30 Move	Voimistelu-koulu Temppuilu 5-6v 17:00-18:00 Kuninkaan-tammi	Rytminen voimistelu 7-8v 16:45-18:00 Paloheinäntien väistökoulu	Perhehulinat* 17:00-18:30 Kuninkaan-tammi	Perheliikkari 2-3v 17:15-18:00 Move	
	Voimistelu-koulu 5-6v 17:15-18:15 Barre	Dancemix 8-10v 18:00-19:00 Dance	Voimistelu-koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Pukinmäki	PerheGym 1-3v 18:00-18:45 Torpparinmäki	Voimistelu-koulu Temppuilu 5-6v 17:30-18:30 Move	Voimistelu-koulu Temppuilu 3-4v 18:00-19:00 Kuninkaan-tammi	Dancemix 6-8v 18:00-19:00 Paloheinäntien väistökoulu		Liikuntaleikki-koulu 4-5v. 18:00-19:00 Move	Showtanssi alkeet 7-9v 17:30-18:30 Dance

	KE		TO		PE	LA
10-11	Vauva-jumppa 7-12kk 11:00-11:45 Barre		Liikuntapaikat: • PNV Liikuntakeskus, salit Move, Dance ja Barre • Oulunkylän ala-aste • Pakilanpuiston koulu • Paloheinän koulu • Postipuisto, Postivarikko • Pukinmäenkaaren pk, peilisali • Torpparinmäen koulu • Veräjälakson koulu			Perhe-liikkari 2-3v 10:15-11:00 Barre
						Liikunta-leikkikoulu 4-5v 11:00-12:00 Barre

				SU
--	--	--	--	----

14-15	Open Move 10-15v 14:00-16:00 Move				Open Move 7-12v 14:30-16:30 Move						
16-19	Akro 7-8v 16:30-17:45 Move	Tanssillinen Voimistelu 7-10v. 16:15-17:30 Dance	Voimistelu- koulu Satutanssi 3-4v 17:00-18:00 Pakila	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 17:00-18:00 Postipuisto	Voimistelu- koulu 5-6v 17:00-18:00 Paloheinän- tien väistökoulu	Voimistelu- koulu 5-6v 17:00-18:00 Veräjä- laakso	Joukkue- voimistelu 7-10v 16:45-18:00 Dance	Voimistelu- koulu Temppuilu 3-4v 17:00-18:00 Move	Akro 7-8v 17:00-18:15 Torpparin- mäki	Voimistelu 6-12v., GE kenttä- ohjelma 16-17 Move	Perhepeuhu 16-18 Move
	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 18:00-19:00 Paloheinä	Voimistelu- koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Oulunkylä	Voimistelu- koulu Satutanssi 5-6v 18:00-19:00 Pakila	PerheGym 1-3v 18:00-18:45 Postipuisto	Voimistelu- koulu 3-4v 18:00-19:00 Paloheinän- tien väistökoulu	Voimistelu- koulu 3-4v 18:00-19:00 Veräjä- laakso		Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 18:00-19:00 Move	Akro 9-12v 18:15-19:30 Torpparin- mäki	Vimma/ Puhti, Akro- temppuilu 13-22v* 17:00-18:00 Move	
	Sporttikoulu 7-10v 18:15-19:30 Paloheinä	Voimistelu- koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Oulunkylä									

PNV LASTEN ESIINTYVÄT JOUKKUEVOIMISTELUN, TANSSILLISEN VOIMISTELUN JA SHOWTANSSIN STARA-RYHMÄT - SYKSY 2025

	TIISTAI		KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI	
	Vega (2020) Joukkuevoimistelu 16:45-18 Käpylän peruskoulu	Luna Viola (2017-2018) Joukkuevoimistelu 16:45-18:15 Pikku-TUPA (Malmi)	Stella Stara (2015-2016) Joukkuevoimistelu 17:00-18:30 Pikku-TUPA (Malmi)	Mysteria Showtanssi Stara 7-9v. 18:00-19:00 Dance / PNV Liikuntakeskus	Luna Viola (2017-2018) Joukkuevoimistelu 10:00-11:30 Tupa (Malmi)	Vega (2020) Joukkuevoimistelu 15:00-16:15 Maunulan liikuntahalli
	Vega (2019) Joukkuevoimistelu 17:45-19:00 Käpylän peruskoulu	Tanssillinen Voimistelu Stara 8-11v. 16.15-17.30 Barre / PNV Liikuntakeskus	Tanssillinen Voimistelu 7-10v. 16:15-17:30 Dance / PNV Liikuntakeskus (Tanssillisen voimistelun lisätreeni)	Serenia Showtanssi Stara 8-9v. 18:30-19:30 Barre / PNV Liikuntakeskus	Stella Stara (2015-2016) Joukkuevoimistelu 13:00-15:00 Pikku-TUPA (Malmi)	Vega (2019) Joukkuevoimistelu 15:00-16:15 Maunulan liikuntahalli
			Showtanssi alkeet 7-9v 17:30-18:30 Dance / PNV Liikuntakeskus (Showtanssin lisätreeni)			

- **Stara-ryhmät ovat matalan kynnyksen toimintaa, jonne kaikki pääsevät mukaan.**
- Kaikki Stara-ryhmät esiintyvät STARA-tapahtumissa ja seuran näytöksissä.
- **Joukkuevoimistelun** Stara-joukkeet harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Joukkueita on 2013-2020 syntyneille lapsille.
- **Tanssillisen voimistelun** joukkue harjoittelee kerran viikossa. Lisäksi suositellaan tanssillisen voimistelun keskiviikon viikkotuntia lasten liikunnan lukujärjestyksestä.
- **Showtanssin** ryhmät, Mysteria ja Serenia, harjoittelevat kerran viikossa. Lisäksi suositellaan showtanssi alkeet viikkotuntia lasten liikunnan lukujärjestyksestä.

