

PNV LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2025-2026

	MA						TI				
10-14	Perhegym 1-3v. 10:00-10:45 Barre				PERHELIIKUNTA						
					VOIMISTELULLINEN						
	Vauvajumppa 4-7kk 11:00-11:45 Barre	Perhehulinat* 12:30-14:00 Move			TEMPPUILU						
					LIIKKARI						
					TANSSILLINEN		*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 Torpparin- mäki	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	Perhe- hulinat* 17:00-18:30 Kuninkaan- tammi	Perheliikkari 2-3v 17:15-18:00 Move	Tanssillinen Voimistelu Stara 8-11v. 16.15-17.30 Barre Sirpa	
	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 Torpparin- mäki	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 - Kuninkaantammen koulu - Oulunkylän ala-aste - Pakilanpuiston koulu - Paloheinän ala-aste - Paloheinäntien väistökoulu - Postipuisto, Postivarikko - Pukinmäenkaaren pk, peilisali - Torpparinmäen peruskoulu - Veräjälaakson 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 16:00-17:00 Barre	Perhepeuhu 16:00-18:00 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	Mysteria Showtanssi Stara 7-9v. 18:00-19:00 Dance Vera	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						Serenia Showtanssi Stara 8-9v. 18:30-19:30 Barre Sofia			

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

MAANANTAI	TIISTAI		KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI	
Rytminen voimistelu 9-12v 16:00-17:15 Barre (Stella Staran lisätreeni)	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)		Luna ja Vega Ikäluokkaharjoitus 16:00-18:00 Tupa (Malmi) (Luna Violan ja Vega-joukkueiden 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.

