

PNV LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2026												
	MA						TI					
10-14	Perhegym 1-3v. 10:15-11:00 Move Riia				PERHELIIKUNTA							
					VOIMISTELULLINEN							
	Vauvajumppa 4-7kk 11:00-11:45 Move Riia	Perhehulinat* 12:30-14:00 Move Kia			TEMPPUILU							
					LIIKKARI		*Yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa					
TANSSILLINEN												
16-19	Rytminen voimistelu 9-12v, SO Rytminen 16:00-17:15 Barre Julia	Showtanssi alkeet 10-13v 16:45-18:00 Dance Marjo	Voimistelu- koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Pukinmäki Sirpa	Voimistelu- koulu Temppuilu 3-4v 17:00-18:00 Torpparin- mäki Emmi	Akro 7-8v 16:15-17:30 Move Saaga/Kukka	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 17:00-18:00 Kuninkaan- tammi la	Rytminen voimistelu 7-8v 16:45-18:00 Paloheinäntien väistökoulu Alissa	Perhe- hulinat* 16:45-18:30 Kuninkaan- tammi Julia	Perheliikkari 2-3v 17:15-18:00 Move Laura	Tanssillinen Voimistelu Stara 8-11v. 16.15-17.30 Barre Sirpa		
	Voimistelu- koulu 5-6v 17:15-18:15 Barre Julia	Dancemix 8-10v 18:00-19:00 Dance Marjo	Voimistelu- koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Pukinmäki Sirpa	PerheGym 1-3v 18:00-18:45 Torpparin- mäki Emmi	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 17:30-18:30 Move Saaga/Kukka	Voimistelu- koulu Temppuilu 3-4v 18:00-19:00 Kuninkaan- tammi la	Dancemix 6-8v 18:00-19:00 Paloheinäntien väistökoulu Ulla		Liikuntaleikki -koulu 4-5v. 18:00-19:00 Move Laura	Showtanssi alkeet 7-9v 17:30-18:30 Dance Linda		
	KE			TO			PE		LA			
10-11	Vauva- jumppa 7-12kk 11:00-11:45 Barre Sanna				Liikuntapaikat: • PNV Liikuntakeskus, salit Move, Dance ja Barre • Kuninkaantammen koulu • Oulunkylän ala-aste • Pakilanpuiston koulu • Pakilan ala-aste, Päiväkotie Eloisa • Paloheinän ala-aste • Paloheinäntien väistökoulu • Postipuisto, Postivarikko • Pukinmäenkaaren pk, peilisali • Torpparinmäen peruskoulu • Veräjälakson koulu					Perhe- liikkari 2-3v 10:00-10:45 Move Riia		
	Liikunta- leikkikoulu 4-5v. 11:00-12:00 Barre Riia											
											SU	
14-15	Open Move 10-15v 14:00-16:00 Move Kia				Open Move 7-12v 14:30-16:30 Move Kia							
16-19	Akro 7-8v 16:30-17:45 Move Saaga ja Selma/Kukka	Tanssillinen Voimistelu 7-10v. 16:15-17:30 Dance Sanna	Voimistelu- koulu Satutanssi 3-4v 17:00-18:00 Pakila Linda	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 17:00-18:00 Postipuisto Emmi	Voimistelu- koulu 5-6v 17:00-18:00 Paloheinän- tien väistökoulu Sirpa	Voimistelu- koulu 5-6v 17:00-18:00 Veräjä- laakso Bea	Joukkue- voimistelu 7-10v 16:45-18:00 Pakilan Eloisa Julia	Voimistelu- koulu Temppuilu 3-4v 17:00-18:00 Move Vilma	Akro 7-8v 17:00-18:15 Torpparin- mäki Emmi	Voimistelu 6-12v., GE kenttä- ohjelma 16:00-17:00 Barre Sanna	Perhepeuhu 16:00-18:00 Move Julia	
	PerheGym 1-3v., GE kenttä- ohjelma 17:45-18:30 Move Sanna	Voimistelu- koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Oulunkylä la	Voimistelu- koulu Satutanssi 5-6v 18:00-19:00 Pakila Linda	PerheGym 1-3v 18:00-18:45 Postipuisto Emmi	Voimistelu- koulu 3-4v 18:00-19:00 Paloheinän- tien väistökoulu Sirpa	Voimistelu- koulu 3-4v 18:00-19:00 Veräjä- laakso Bea	Voimistelu- koulu 5-6v 18:00-19:00 Pakilan Eloisa Julia	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 18:00-19:00 Move Vilma	Akro 9-12v 18:15-19:30 Torpparin- mäki Emmi	Vimma/ Puhti, Akro- temppuilu 13-22v* 17:00-18:00 Move Sanna		
	Voimistelu- koulu Temppuilu 5-6v 18:00-19:00 Paloheinä Anni & Iida	Voimistelu- koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Oulunkylä la	Sporttikoulu 7-10v 18:15-19:30 Paloheinä Saaga ja Selma/Kukka									

LASTEN ESIINTYVÄT JOUKKUEVOIMISTELUN, TANSSILLISEN VOIMISTELUN JA SHOWTANSSIN STARA-RYHMÄT - KEVÄT 2026



TIISTAI		KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI	
Vega (2020) Joukkue-voimistelu 16:45-18 Käpylän peruskoulu	Tanssillinen Voimistelu Stara 8-11v. 16:15-17:30 Barre / PNV Liikuntakeskus	Luna Stara (2017-2018) Joukkue-voimistelu 17:00-18:30 Tupa (Malmi)	Mysteria Showtanssi Stara 7-9v. 18:15-19:15 Dance / PNV Liikuntakeskus	Luna Ikäluokka-harjoitus 16:00-18:00 Tupa (Malmi) (Luna Staran lisätreeni)	Luna Stara (2017-2018) Joukkue-voimistelu 14:30-16:00 Pikku- TUPA (Malmi)	Vega (2020) Joukkue-voimistelu 15:00-16:15 Maunulan liikuntahalli
Vega (2019) Joukkue-voimistelu 17:45-19:00 Käpylän peruskoulu	Showtanssi alkeet 7-9v 17:30-18:30 Dance / PNV Liikuntakeskus (Showtanssin lisätreeni)	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	Vega Ikäluokka-harjoitus 16:15-17:30 Pikku-TUPA (Malmi) (Vega-joukkueiden lisätreeni)		Vega (2019) Joukkue-voimistelu 16:15-17:30 Maunulan liikuntahalli

- **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. Lisäksi on mahdollisuus lisäharjoitukseen. 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.



PNV.FI