

ABJA SPORDI- JA TERVISEKESKUS

TREENINGUTE AJAD

2016/2017 õa.

SPORTMÄNGUD – juhendaja **LEA LILLESTIK**

Esmaspäeval 7. tund – 1.-4. klass
Teisipäeval 7. tund – 1.-4. klass
Neljapäeval 5.-7. tund – 1.-4. klass

KERGEJÕUSTIK – juhendaja **LINDA MENNING**

Kõigile huvilistele - Teisipäeval kell 14.45-15.30

KERGEJÕUSTIK – juhendaja **RIIVO ROOSNURM**

Kõigile huvilistele - Esmaspäeval kell 16.15-17.00
Reedel kell 16.00-17.30

KORVPALL - juhendaja **RIIVO ROOSNURM**

1.-4. KLASS Esmaspäeval 13.00-13.45
Reedel kell 13.00-14.30
5.-12. KLASS - Esmaspäeval 17.00 -18.30
Teisipäeval kell 18.30 – 19.30
Neljapäeval 16.30-18.00
Reedel kell 14.30 – 16.00
TÄISKASVANUD - Teisipäeval kell 19.30 – 21.00

LIIKUMISRING - juhendaja **MARI KAHU**

3.-7. AASTASED - Neljapäeval kell 17.30 – 18.15

JÕUSAAL – juhendaja **RIIVO ROOSNURM**

6.-12. klass + Täiskasvanud - Teisipäeval kell 17.00-18.30
Neljapäeval kell 18.00-19.30

RASKEJÕUSTIK / TÕSTMINE – juhendaja **ENN RAIESTE**

Kõigile huvilistele - Teisipäeval kell 15.15-17.15
Neljapäeval kell 15.15-17.15

SHOWTANTSUTRUPP VOV – juhendaja **ELLE AGAR**

2.-5. klass - Kolmapäeval kell 17.00-18.00
6.-10. klass – Kolmapäeval kell 18.00-19.00

VÕIMLEMINE – juhendaja **LINDA MENNING**

Kõigile huvilistele - Teisipäeval kell 16.30 – 17.30

JALGPALL - juhendaja **RIIVO ROOSNURM**

1.-5. KLASS - Esmaspäeval kell 14.45 – 16.15
Neljapäeval kell 15.00 – 16.30
6.-12. KL+ Täiskasvanud - Esmaspäeval kell 20.00 – 21.30
Kolmapäeval kell 19.30 – 21.00

SULGPALL ja TENNIS – juhendaja **RIIVO ROOSNURM**

Kõigile huvilistele - Esmaspäeval kell 18.30 – 20.00
Kolmapäeval kell 18.00 – 19.30

Teistel õhtutel saab vanas võimlas iseseisvalt mängida!

VÕRKPALL – juhendaja **MARI KAHU**

Teisipäeval kell 15.00 – 15.45
Kolmapäeval kell 14.15 – 15.45
Neljapäeval kell 14.00 – 15.30
6.-12. KL + Täiskasvanud - Neljapäeval kell 18.30 – 21.00

UJUMINE - juhendaja **MARI KAHU**

KUNI 2. AASTASED – Kolmapäeval kell 11.00-12.00
4.-7. AASTASED - Kolmapäeval kell 17.30-18.00 (Tasuline)
kell 19.00–19.30 (Tasuline)
Kõigile huvilistele - Teisipäeval kell 12.00 – 12.45
Kolmapäeval kell 13.00 - 13.45
Kolmapäeval kell 18.10 – 18.55
Neljapäeval kell 15.45-16.30

VESIAEROBIKA – juhendaja **MONIKA ERRELINE** (Tasuline)

Kõigile huvilistele - Esmaspäeval kell 18.15-19.00
Neljapäeval kell 18.15-19.00

ZUMBA / BODY ART – juhendaja **MARGIT OKSA** (Tasuline)

Kõigile huvilistele – Teisipäeval kell 19.30-20.30 (Zumba)
Pühapäeval kell 11.00-12.00 (Body Art)

TAI POKS – juhendaja **HENRI HELEMÄE** (Tasuline)

Kõigile huvilistele – Esmaspäeval kell 19.00 - 20.30
Neljapäeval kell 19.00 - 20.30