

BODY-JUMPPA

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00 liikuntatalolla.

13.1	Circuit
20.1	Reisi-vatsa-pakara
27.1	Crossfit
3.2	Kuntosali
10.2	HIIT
17.2	Kuminauhajumppa
24.2	Flowtonic
2.3	Ei jumppaa, hiihtolomaviikko
10.3	Core
17.3	Tasapainoharjoitus
24.3	Ylävartalotreeni
31.3	Circuit
7.4	Kahvakuula
14.4	Kehonpainojumppa
21.4	Crossfit

BODY-JUMPPA

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00 liikuntatalolla.

13.1	Circuit
20.1	Reisi-vatsa-pakara
27.1	Crossfit
3.2	Kuntosali
10.2	HIIT
17.2	Kuminauhajumppa
24.2	Flowtonic
2.3	Ei jumppaa, hiihtolomaviikko
10.3	Core
17.3	Tasapainoharjoitus
24.3	Ylävartalotreeni
31.3	Circuit
7.4	Kahvakuula
14.4	Kehonpainojumppa
21.4	Crossfit