

BODY-JUMPPA

Torstaisin klo 17.00–18.00 liikuntatalolla.

2.9	Circuit
9.9	Kahvakuula
16.9	Porrastreeni
23.9	Punttijumppa
30.9	Kehonpainojumppa
7.10	Kuntosali
14.10	Reisi-vatsa-pakara
21.10	Crossfit
28.10	Ei jumppaa (syyslomaviikko)
4.11	Tasapainoharjoitus
11.11	Flowtonic
18.11	Ei jumppaa (Jonna koulutuksessa)
25.11	Hiit
2.12	Kehonpainojumppa
9.12	Crossfit
16.12	Ylävartalotreeni

BODY-JUMPPA

Torstaisin klo 17.00–18.00 liikuntatalolla.

2.9	Circuit
9.9	Kahvakuula
16.9	Porrastreeni
23.9	Punnettijumppa
30.9	Kehonpainojumppa
7.10	Kuntosali
14.10	Reisi-vatsa-pakara
21.10	Crossfit
28.10	Ei jumppaa (syyslomaviikko)
4.11	Tasapainoharjoitus
11.11	Flowtonic
18.11	Ei jumppaa (Jonna koulutuksessa)
25.11	Hiit
2.12	Kehonpainojumppa
9.12	Crossfit
16.12	Ylävartalotreeni



ENONKOSKEN LIIKUNTATALO

Pirttiniementie 4, 58175 Enonkoski
Liikunnanohjaaja Jonna Immonen

www.enonkoski.fi
puh.044 345 3037