

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

KESKIVIikkoisin klo 15.00-16.00

SYYSKAUSI 2024

- 4.9. Ulkojumppa
- 11.9. Kävelykoulu (Maikki)
- 18.9. Kahvakuula ulkona
- 25.9. Tasapainorata
- 2.10. Kehonhuolto
- 9.10 **Ei jumppaa**
- 16.10 Kuminauha ja käsipainot
- 23.10 Liikuntapelit
- 30.10 Lihaskuntocircuit
- 6.11 Kehonpainojumppa (Niina)
- 13.11 Kahvakuula
- 20.11 Kehonhuolto
- 27.11 Tasapainorata
- 4.12 Villasukkajumppa
- 11.12 Joulujumppa (Niina)

LIIKUNNANOHJAAJA VILI MUHONEN 044 345 3037

LIIKUNTATALON
SALISSA TAI
ULKONA