

Aikuisten jumppa

Herralan koulun sali, keskiviikkoisin klo 19.10-20.20

Kertamaksu 3 e / koko kausi seuran tilille 36 e. Tilinumero on FI 73 5611 1620 0086 54. Viitenumeron saa jumpasta.

Mukaan juomapullo, sisäkengät ja oma alusta. Step-laudat ja käsipainot löytyy salista. Kahvakuulia löytyy salista muutamia, joten oman kahvakuulan käyttöä suositellaan.

2.9 Päivi T: Lihaskuntojumppa

9.9. Päivi M-P: HIIT + toiminnalliset venytykset

16.9 Päivi M-P: HIIT + toiminnalliset venytykset

23.9 Päivi T: Kahvakuula

30.9. Päivi T: Kahvakuula

7.10. Päivi M-P: Step + lihaskunto

14.10. Päivi M-P: Step + lihaskunto

21.10 SYSSLOMA

28.10 Päivi T: Lihaskuntojumppa (välineenä käsipainot)

4.11. Päivi T: Lihaskuntojumppa (välineenä käsipainot)

11.11. Päivi M-P: Step + lihaskunto

18.11. Päivi M-P: Step + lihaskunto

25.11. Päivi T: Kahvakuula

2.12 Päivi T: Kahvakuula

9.12 Päivi M-P: HIIT + lihaskunto