

## Seniorit kevät 2012

PVM	KLO	TUNNIN AIHE
11.1	11 - 11.45	LIHASKUNTO –TESTIEN PALAUTE + CIRCUIT
18.1	11 - 11.45	ZUMBA
<b>26.1</b>	<b>10.45 - 11.30</b>	<b>VESIJUMPPA</b>
1.2	11 - 11.45	VENYTTELY
8.2	11 - 11.45	STEP-HELPPO
15.2	11 - 11.45	FITBALL
<b>23.2</b>	<b>10.45 - 11.30</b>	<b>VESIJUMPPA</b>
29.2	11 - 11.45	KEPPIJUMPPA
7.3	11 - 11.45	SISÄPYÖRÄILY BASIC
14.3	10.30 - 11.45	ZUMBA 30 MIN, JA SITTEEN CORE
21.3	11 - 11.45	KUMINAUHA -JUMPPA
<b>29.3</b>	<b>10.45 - 11.30</b>	<b>VESIJUMPPA</b>
4.4	11 - 11.45	PUMPPU
11.4	10.30 - 11.45	ZUMBA 30 MIN, JA SITTEEN VENYTTELY
18.4	11 - 11.45	AFROBIC
<b>26.4</b>	<b>10.45 - 11.30</b>	<b>VESIJUMPPA</b>
2.5	11.00	LUMOON TUTUSTUMINEN
9.5	11 - 11.45	ZUMBA
16.5	11 - 11.45	KIERTOHarjoittelu -KUNTOSALILLA
23.5	11 - 11.45	KUNTOTESTIT + KAHVIT ☑
<b>31.5</b>	<b>10.45 - 11.30</b>	<b>VESIJUMPPA</b>

Huomaathan, että aina kuukauden viimeisenä torstaina ollaan vesijumppaamassa uimahallilla! Mukavia liikuntahetkiä!