

# 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	11-11.45	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	PUMPPI
11.4	11-11.45	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	BOLLYWOOD
16.5	11.11-45	KIERTO HARJOITTELU -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!

# SENIORIT KEVÄT 2012



©PAWS