

Eläkeikäisten ryhmäliikunta

TOUKOKUU 2.5.-31.5.2025

Ma

klo 9.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna
klo 10.00	Teema	Sali 1	Marjut
klo 11.00	Kehonhuolto	Sali 1	Henna

Ti

klo 9.30	Kuntosalitreeni	Sali 3	Rasmus
klo 10.00	Lihaskuntotunti	Sali 1	Kirsi
klo 12.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna

Ke

klo 9.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Henna
klo 11.00	Ryhtiä rankaan	Sali 1	Henna

To

klo 10.00	Kiertoharjoittelu	Sali 3	Rasmus, Marjut, Kirsi
klo 11.00	Jättipallo	Sali 1	Rasmus, Marjut, Kirsi

Pe

klo 10.00	Kiinteytys	Sali 1	Kirsi, Henna
klo 10.00	Kuntosalitreeni	Sali 3	Kirsi, Henna

