

MATALAN KYNNYKSEN TYKY-RYHMÄ**TORSTAI klo.16-17.00**

8.9.	Perusjumppa+venyttely+rentous
15.9.	Keppijumppa+venyttely+rentous
22.9.	Kuntosali/Circuit+venyttely
29.9.	Jättipallo+venyttely+rentous
6.10.	Voimatankojumppa+venyttely+rentous
13.10.	Vesijuoksu / vesijumppa
20.10.	Step +venyttely+rentous
27.10.	Kuntosali / circuit+venyttely
3.11	Kuntopiiri+venyttely+rentous
10.11	Kehonhuolto+venyttely+rentous
17.11.	Vesijuoksu / vesijumppa
24.11.	Lihaskuntojumppa+venyttely+rentous
1.12.	Voimajumppa +venyttely+rentous
8.12.	Liikkuvuus+venyttely+rentous
15.12.	Tasapaino/balance +venyttely+rentous