

Seniorijumpat

Kevät 2012

Maanantaisin klo 13-14, alasali
ohjaaja: Anne

- 9.1. niska-selkä-hartia
- 16.1. niska-selkä-hartia
- 23.1. hikijumppa
- 30.1. lämmittely + venyttely
- 6.2. kuminauhajumppa
- 13.2. kuminauhajumppa
- 20.2. lämmittely + venyttely
- 27.2. hikijumppa
- 5.3. niska-selkä-hartia
- 12.3. niska-selkä-hartia
- 19.3. lämmittely + venyttely
- 26.3. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 2.4. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 9.4. **2.pääsiäispäivä – EI JUMPPAA**
- 16.4. voimaa koko vartaloon
- 23.4. voimaa koko vartaloon
- 30.4. venyttely
- 7.5. kehonhallinta
- 14.5. kehonhallinta

Tiistaisin klo 9-10, alasali
ohjaaja: Petteri

- 10.1. kahvakuula
- 17.1. kahvakuula
- 24.1. venyttely
- 31.1. kuntopiiri
- 7.2. kuntopiiri
- 14.2. tasapainojumppa
- 21.2. tasapainojumppa
- 28.2. venyttely
- 6.3. keppijumppa
- 13.3. keppijumppa
- 20.3. keskivartalonhallinta
- 27.3. keskivartalonhallinta
- 3.4. venyttely
- 10.4. kahvakuula
- 17.4. kahvakuula
- 24.4. venyttely
- 1.5. **Vappu – EI JUMPPAA**
- 8.5. tasapainojumppa
- 14.5. tasapainojumppa

Torstaisin klo 9-9.50, alasali
ohjaaja: Anne

- 12.1. kehonhallinta + venyttely
- 19.1. lämmittely + venyttely
- 26.1. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 2.2. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 9.2. kehonhallinta + venyttely
- 16.2. hikijumppa
- 23.2. voimaa koko vartaloon
- 1.3. voimaa koko vartaloon
- 8.3. kehonhallinta + venyttely
- 15.3. keskivartalojumppa
- 22.3. keskivartalojumppa
- 29.3. hikijumppa
- 5.4. käsipainojumppa
- 12.4. käsipainojumppa
- 19.4. venyttely
- 26.4. kuminauhajumppa
- 3.5. kuminauhajumppa
- 10.5. venyttely
- 17.5. **Helatorstai – EI JUMPPAA**

Lisäksi kuntosalilla keskiviikkoisin klo 10-11
ohjattu Circuit-tunti, ohjaajana Kati.