

Seniorijumpat kevät 2011

maanantai klo 13-00-14.00, alasali, ohjaaja: Anne

- 21.2. jättipallojumppa
- 28.2. jättipallojumppa
- 7.3 niska-selkä-hartia
- 14.3. niska-selkä-hartia
- 21.3. käsipainojumppa
- 28.3. hikijumppa (ohjaajana Petteri)
- 4.4. kahvakuula
- 11.4. kahvakuula
- 18.4. tasapainojumppa
- 25.4. ei jumppaa, 2.pääsiäispäivä
- 2.5. hikijumppa
- 9.5. lihaskuntojumppa

tiistai klo 10.00-11.00, alasali, ohjaaja: Petteri

- 1.3. kahvakuula
- 8.3. hikijumppa
- 15.3. tasapainojumppa
- 22.3. keppijumppa
- 29.3. lihaskuntojumppa
- 5.4. käsipainojumppa
- 12.4. hikijumppa
- 19.4. tasapainojumppa
- 26.4. keppijumppa
- 3.5. kahvakuula
- 10.5. käsipainojumppa

torstai klo 9.00-9.50, alasali, ohjaaja: Mikko

- 24.2. kuminauhajumppa
- 3.3. kuminauhajumppa
- 10.3. saliharjoittelua
- 17.3. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 24.3. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 31.3. tasapainoa ja kehonhallintaa
- 7.4. keskivartalojumppa
- 14.4. keppijumppa
- 21.4. keppijumppa
- 28.4. keskivartalojumppa
- 5.5. kuntopiiri
- 12.5. kuntopiiri