

Lihaskuntoryhmä

alkukevät 2026, jatkuu toukokuulle
keskiviikkoisin klo 11-12, urheiluhallilla

28.1. Kiertoharjoittelu sisällä

4.2. [Sampolaan uimaan ja jumppaamaan!](#)

11.2. Kiertoharjoittelu sisällä

18.2. tasapainoilu ja venyttely

25.2. tasapainoilu ja venyttely

4.3. [Sampolaan uimaan ja jumppaamaan!](#)

11.3. syvien lihasten jumppa

18.3. syvien lihasten jumppa

25.3. jumppaa tuolin kanssa

1.4. [Sampolaan uimaan ja jumppaamaan!](#)



Muutokset todennäköisiä!

Liikunnanohjaaja Sanna: 0505667424