

Lihaskuntaryhmä
keskiviikkoisin klo 10.30-11.15
kevät 2021

27.1. Kehonpainojumppa

3.2. kuminauhajumppa

10.2. kuminauhajumppa

17.2. Syvien lihasten jumppa ja kehonhuolto

24.2. * toivejumppa *

3.3. Syvien lihasten jumppa ja kehonhuolto

10.3. [Sampola: kiertoharjoittelemaan](#)

17.3. Jalka- ja vatsajumppa: ota kuminauhat mukaan

24.3. Jalka- ja vatsajumppa: ota kuminauhat mukaan

31.3. Käsipainojumppa

7.4. [Sampola: kiertoharjoittelemaan](#)

14.4. Käsipainojumppa

21.4. kiertoharjoittelu

28.4. kiertoharjoittelu

5.5. Syvien lihasten jumppa ja kehonhuolto

12.5. Lähiliikuntapaikkajumppa; tapaaminen uh:n edessä
klo 10.30

19.5. Porrastreenit kuntoportailla; tapaaminen klo 10.30
Takakujalla

Puumala