

Hyvän olon jumppa, maanantaisin 17.00-17.55

Ohjaaja: Suvi Auvinen

11.1	Perusjumppa (hikeä & lihaskuntoa)	Voimistelusali
18.1	Armyjumppa (voimaa & sykettä)	Voimistelusali
25.1	Painopallojumppa (hikeä, lihaskuntoa & kehonh.)	Voimistelusali
1.2	Kuntopiiri (hikeä & lihaskuntoa)	Voimistelusali
8.2	Gymstick (lihaskestävyyttä ja kehonhallintaa)	Voimistelusali
15.2	Flexibar + liikkuvuus (kehonhallintaa & -huoltoa)	Voimistelusali
8.3	Jättipallojumppa (hikeä & lihaskuntoa)	Palloilusali 2
15.3	Pajupump (hikeä & lihaskestävyyttä)	Voimistelusali
22.3	Core (kehonhallintaa & -huoltoa)	Voimistelusali
29.3	Aerobic (hikeä & koordinaatiota)	Voimistelusali
12.4	Stepaerobic (hikeä & koordinaatioita)	Voimistelusali
19.4	Chi Ball (tasapainoa, liikkuvuutta & rentoutta)	Voimistelusali
26.4	Kahvakuulatreeni (voimaa & kehonhallintaa)	Palloilusali 2