

Miesten kuntokoulu (alustava ohjelma)

<i>päivä</i>	<i>klo</i>	<i>paikka</i>	<i>aihe</i>
12.1.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Kuntopiiri kuntosalilla
19.1.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Gystick jumppa
26.1.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Hikijumppa
2.2.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Perusvoima kuntosalilla
9.2.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Palloilu + kuntopiiri
16.2.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Steppijumppa
23.2.2010		ei Kuntokoulua	Hiihtoloma
2.3.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Kuntopiiri kuntosalilla
9.3.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Kuminauha-keppijumppa
16.3.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Voimaa salilta
23.3.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+Nikula	Voimakuulaharjoitus
30.3.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Välinekuntopiiri
6.4.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Patteri harj. kuntosali
13.4.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Pallojumppa
20.4.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1	Peli+Lihaskuntotestit+venyttelyt
27.4.2010	18:30-20:00	Palloilusali 1+KS	Kesä kuntoon jumppa

Pajulahti 
Ilo liikuttaa