

Naisten kuntokoulu (alustava ohjelma)

<i>päivä</i>	<i>klo</i>	<i>paikka</i>	<i>aihe</i>	<i>ohjaaja</i>	<i>opponoija</i>
12.1.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Keppijumppa	Kira	Iiro
19.1.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Hikitreeni	Iiro	Ossi
26.1.2010	18:30-20:00	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	Ossi	Marja
2.2.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Jumppa (N)	Marja	Jassu
9.2.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Step-jumppa	Jassu	Viljo
16.2.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Gymstick-harjoitus	Viljo	Kira
23.2.2010		ei Kuntokoulua	Hiihtoloma		
2.3.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Hikitreeni	LPT 12	LPT 12
9.3.2010	18:30-20:00	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12
16.3.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Painotankoharjoitus	LPT 12	LPT 12
23.3.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Palloharjoittelua	LPT 12	LPT 12
30.3.2010	18:30-20:00	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12
6.4.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Hikitreeni	LPT 12	LPT 12
13.4.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Kehonhallintatreeni	LPT 12	LPT 12
20.4.2010	18:30-20:00	Voimistelusali	Aerobic + lihaskunto	LPT 12	LPT 12
27.4.2010	18:30-20:00	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12



(N) = ammattitaidon näyttö