

Kevyt liikunta 55+ (alustava ohjelma)

<i>päivä</i>	<i>klo</i>	<i>paikka</i>	<i>aihe</i>	<i>ohjaaja</i>	<i>opponoija</i>
12.1.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Keppijumppa	Emilia	Peetu
19.1.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Tasapainojumppa	Peetu	Onni
26.1.2010	17.30-18.30	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	Onni	Ville
2.2.2010	17.30-18.30	Uima-allas	Vesiliikuntaa	Ville	Elsa
9.2.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Kehonhuolto	Elsa	Elina
16.2.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Gymstick-liikuntaa	Elina	Emilia
23.2.2010		Ei kuntokoulua	Hiihtoloma		
2.3.2010	17.30-18.30	Uima-allas	Vesiliikuntaa	LPT 12	LPT 12
9.3.2010	17.30-18.30	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12
16.3.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Jumppa	LPT 12	LPT 12
23.3.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Kehonhuolto	LPT 12	LPT 12
30.3.2010	17.30-18.30	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12
6.4.2010	17.30-18.30	Uima-allas	Vesiliikuntaa	LPT 12	LPT 12
13.4.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Jumppa	LPT 12	LPT 12
20.4.2010	17.30-18.30	Voimistelusal	Kehonhuolto	LPT 12	LPT 12
27.4.2010	17.30-18.30	Kuntosali	Kuntosaliharjoitus	LPT 12	LPT 12