

Kipulihakset

TOPPILA LIIKKUU!

OHJATUT LIIKUNTATUNNIT

Terva- Toppilan koulun Merituulen liikuntasali
MAANANTAISIN KLO 17.30- 18.30

Päivä	Laji
3.9.2018	Kuntopiiri
10.9.2018	Kehonpainojumppa
17.9.2018	Kahvakuulatunti
24.9.2018	Lihashuolto/ liikkuvuus
1.10.2018	Keppijumppa
8.10.2018	VPR (vatsa-peppu-reisi)
15.10.2018	Jumppapallotunti
22.10.2018	SYYSLOMA
29.10.2018	Lihashuolto/ liikkuvuus
5.11.2018	HIIT-tunti
12.11.2018	Kehonpainotunti
19.11.2018	Kahvakuulatunti
26.11.2018	Keppijumppa
3.12.2018	VPR (vatsa-peppu-reisi)
10.12.2018	Kuntopiiri
17.12.2018	Lihashuolto/ liikkuvuus

Tunnin hinta 5€ / smartum- liikuntaseteli

Lisätiedot tunneista

puhelimitse 040 0754004 tai sähköpostitse elina.risku@gmail.com

