



Liikuntaseura Naantalin (Liina) järjestämä
After work - syksy 2019
Torstaisin klo 16-17 Liikuntahalli sali 3
(huom! Paikka vaihtunut viime vuodesta)

Ohjaajat: Marju Ekman, Minna Lehtola ja Laura Palonen

Ohjelma:

5.9.	Lavis® ja lihaskunto	Marju
12.9.	Lavis® ja lihaskunto	Marju
19.9.	HIIT kierto harjoittelu	Minna
26.9.	Zumba® ja lihaskunto	Laura
3.10.	Zumba® ja lihaskunto	Laura
10.10.	Cardioboxing	Marju
17.10.	HIIT kierto harjoittelu	Minna
24.10.	Cardioboxing	Marju
31.10.	Cardioboxing	Marju
7.11.	Kahvakuula ja Core	Minna
14.11.	Zumba® ja lihaskunto	Laura
21.11.	Zumba® ja lihaskunto	Laura
28.11.	Kahvakuula ja Core	Minna
5.12.	Itsenäisyyspäivän juhla Lavis®	Marju
12.12.	Elvistelyä ja jättipallojumppa	Marju

Syksyn jumppaan osallistujat saavat tehdä toivomuksia kevätkauden ohjelmaan.

Tervetuloa kuntoilemaan hyvässä seurassa !