



Liikuntaseura Naantalin (LiiNa) järjestämä
After work kevät 2020
Torstaisin klo 16-17 Maijamäen liikuntahalli (sali 3)

Ohjaajat: Marju Ekman, Minna Lehtola ja Laura Palonen

9.1.	Cardioboxing ja lihaskunto	Marju
16.1.	Cardioboxing ja lihaskunto	Marju
23.1.	Zumba ® ja lihaskunto	Laura
30.1.	Zumba ® ja lihaskunto	Laura
6.2.	Kahvakuula	Minna
13.2.	Lavis ® ja lihaskunto	Marju
20.2.	Talviloma ei jumppaa	
27.2.	HIIT kierto harjoittelu	Minna
5.3.	HIIT kierto harjoittelu	Minna
12.3.	Ulkotreeni ja kuntosali Suopelto!	Marju
19.3.	Ulkotreeni ja kuntosali Suopelto!	Marju
26.3.	Ulkotreeni ja kuntosali Suopelto!	Minna
2.4.	Zumba ® ja lihaskunto	Laura
9.4.	Zumba ® ja lihaskunto	Laura
16.4.	Kahvakuula	Minna
23.4.	Lavis ® ja lihaskunto	Marju
30.4.	Vappuaatto ei jumppaa	
7.5.	Ulkokuntoilu (säävaraus)	Minna
14.5.	Ulkokuntoilu (säävaraus)	Minna

*Tervetuloa kuntoilemaan hyvässä seurassa! Ota joka kerta mukaan oma jumppa-alusta.
Ohjelma nähtävissä myös seuran kotisivuilla lsnaantali.fi*