



# Liikuntaseura Naantalin (LiiNa) järjestämä After work syksy 2020 Torstaisin klo 16-17 Liikuntahalli sali 3

Ohjaajat: Marju Ekman, Jenna Hakala ja Laura Palonen

Ohjelma:

3.9.	Tanssillinen jumppa	Marju	
10.9.	Tanssillinen jumppa	Marju	
17.9.	Ulkotreeni + kuntosali	Jenna	*Suovuori
24.9.	Ulkotreeni + kuntosali	Jenna	*Suovuori
1.10.	Ulkotreeni + kuntosali	Jenna	*Suovuori
8.10.	Zumba® ja lihaskunto	Laura	
15.10.	Zumba® ja lihaskunto	Laura	
22.10.	RVP-jumppa	Jenna	
29.10.	RVP-jumppa	Jenna	
5.11.	Lavis® ja lihaskunto	Marju	
12.11.	Lavis® ja lihaskunto	Marju	
19.11.	Zumba® ja lihaskunto	Laura	
26.11.	Zumba® ja lihaskunto	Laura	
3.12.	Kiertoharjoittelu välineillä	Jenna	
10.12.	Kiertoharjoittelu välineillä	Jenna	

\*Liikuntahallissa syksyn yo-kirjoitukset

Syksyn jumppaan osallistujat saavat tehdä toivomuksia kevätkauden ohjelmaan.

Ota joka kerta mukaasi oma jumppa-alusta ja juomapullo. *TERVETULOA!*