



Liikuntaseura Naantalin (LiiNa) järjestämä
After work, kevät 2022
Torstaisin klo 16–17, Liikuntahalli sali 2

Ohjaajat: Marju Ekman ja Leena Haanpää

Ohjelma:

13.1.	Toimintatreeni ulkona	Leena
20.1.	Toimintatreeni ulkona	Leena
27.1.	Toimintatreeni ulkona	Leena
3.2.	90-luvun aerobic	Marju
10.2.	90-luvun aerobic	Marju
17.2.	90-luvun aerobic	Marju
24.2.	Tanssit ja toiminnallinen venyttely	Marju
3.3.	Askellukset ja toim. venyttely	Leena
10.3.	Cardioboxing	Marju
17.3.	Cardioboxing	Marju
24.3.	Toimintatreeni ulkona (yo-kirj.)	Leena
31.3.	Toimintatreeni ulkona (yo-kirj.)	Leena
7.4.	Tanssillinen jumppa	Marju
14.4.	Tanssillinen jumppa	Marju
21.4.	Toimintatreeni salissa	Leena
28.4.	Toimintatreeni salissa	Leena
5.5.	Lavis ®	Marju
12.5.	Lavis ®	Marju

Tervetuloa kuntoilemaan hyvässä seurassa! Otathan mukaan oman jumppa-alustan.