

Äijäjumppa Kevät 2023		Rastita alle
Jääkaapin oveen		osallistumisesi
Vk	Viikkoteema	
11.1.	Kuntopiiri	
18.1.	Kuntopiiri	
25.1.	Hiit-treeni	
1.2.	Hiit-treeni	
8.2.	Kahvakuula	
15.2.	Kahvakuula	
22.2.	Syketreeni + venyttely	
1.3.	Syketreeni + venyttely	
8.3.	Kuntopiiri	
15.3.	Kuntopiiri	
22.3.	Hiit-treeni	
29.3.	Hiit-treeni	
5.4.	Kahvakuula	
12.4.	Kahvakuula	
19.4.	Syketreeni + venyttely	
26.4.	Syketreeni + venyttely	
3.5.	Kuntopiiri	
10.5.	Kuntopiiri	
	Ohjaaja	Puhelin:
	Leena Haanpää	040 8275232

