

RYHMÄLIIKUNTA KEVÄT 2024



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
		8:00-8:45 Aamumuokkaus	9-9:45 Kehonhuolto	9:30-10 Tuolijumppa, Pirkankoivu
10-10:30 Tuolijumppa		9:00-9:45 Äijäjumppa	10:15-11 Nuolialan tuolijumppa + tasapaino	
13-13:45 Kehonhuolto	13-13:30 Tuolijumppa	10:30-11:15 Kevennetty jumppa		
	15-15:45 Kevytjumppa	13-14 Kuntosalin laiteopastus	14:30-15:15 Voima- ja tasapaino	
	16:15-17 Kiertoharjoittelu		16:30-17.15 Teematunti	

**TUNTIEN
VÄRIKOODIT:**

VIHREÄ TUNTI:

KELTAINEN TUNTI:

KAIKILLE SOVELTUVA TUNTI, JOKA SISÄLTÄÄ HELPPÖJÄ LIIKKEITÄ TUOLILLA ISTUEN. TUNNILLA ON MAHDOLLIUUS TEHDÄ LIIKKEET OMAN KUNNON JA LIIKKUVUUDEN MUKAAN.

KOHTUUKUORMITTEINEN TUNTI, JOLLA LIIKKEITÄ TEHDÄÄN SEISTEN JA LATTIALLA. TUNTI SISÄLTÄÄ KEVYITÄ ASKELSORJOJA, LIHASKUNTOA JA LIIKKUVUUTTA. TUNNILLA ON MAHDOLLIUUS LISÄTÄ TEHOA OHJAAJAN AVUSTUKSELLA.

