

---

# XL-Ryhmä kevät 2019

XL-ryhmä on leppoisa liikuntaryhmä xl-kokoisille. Maksuton ryhmä on avoin kaikille työikäisille heinolalaisille. Sisäliikunta - paikkana on uimahallin peilisali. Tiistaisin klo 18.15-19.05.

- 8.1. Kuminauhajumppa
- 15.1. Tuolijumppa
- 22.1. Gymstick
- 29.1. Kehonhallinta
- 5.2. Käsipainojumppa
- 12.2. Keppijumppa
- 19.2. Villasukkajumppa
- 26.2. TALVILOMAVIIKKO
- 5.3. Lumikenkäily
- 12.3. Pallojumppa pareittain
- 19.3. Kahvakuula
- 26.3. Syvänveden jumppa (uintimaksu)
- 2.4. Lavis
- 9.4. Keilailu (ratamaksu n. 5€)
- 16.4. Toivejumppa!
- 23.4. Frisbeegolf (Kokoontuminen kippasuon parkkip.)
- 30.4. Ulkopelit (mölkky, petanque ym), Urheilupuisto

**Lisätiedot:**

Riikka Pyyhtiä

044 587 1472 / [riikka.pyyhtia@heinola.fi](mailto:riikka.pyyhtia@heinola.fi)

---