

# XL-Ryhmä syksy 2019

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

- 3.9. Kävely (kokoontuminen uimahallin ala-aula)
- 10.9. Ulkopelit: mölkky, petanque ym.
- 17.9. Keppijumppa
- 24.9. Tuolijumppa
- 1.10. Käsipainojumppa
- 8.10. Tasapainojumppa
- 15.10. Kuminauhajumppa
- 22.10. **SYYSLOMAVIIKKO**
- 29.10. Kahvakuula
- 5.11. Pallojumppa
- 12.11. Keppi-/ voimatankojumppa
- 19.11. Sisäpelailut
- 26.11. Syvänveden jumppa (uintimaksu)
- 3.12. Keilailu (ratamaksu n. 5€)
- 10.12. Kehonhuolto/ venyttely/ pallohieronta

**Lisätiedot:**

Riikka Pyyhtiä

044 587 1472 / riikka.pyyhtia@heinola.fi