

XL-Ryhmä syksy 2020

XL-ryhmä on leppoisa liikuntaryhmä xl-kokoisille.
Maksuton ryhmä on avoin työikäisille heinolalaisille.
Sisäliikunta- paikkana on uimahallin peilisali.
Tiistaisin klo 18.10-19.00.

- 1.9. Oman kehon jumppa
- 8.9. Tasapainojumppa + keppi
- 15.9. Käsipainojumppa
- 22.9. Tuolijumppa + tasapainotyyny
- 29.9. Hernepussijumppa
- 6.10. Hartia-selkä jumppa (kuminauha)
- 13.10. Lavis
- 20.10. SYYSLOMAVIIKKO**
- 27.10. Kuntojumppa + pallot
- 3.11. Voimatankojumppa
- 10.11. Core-kehonhallintajumppa
- 17.11. Sisäpelit (sulkkis, pingis, liikuntalaatat)
- 24.11. Lihaskuntojumppa
- 1.12. Keilailu (maksu n.5€)
- 8.12. Pallojumppa pareittain + venyttely

Lisätiedot:

Riikka Pyyhtiä

044 587 1472 / riikka.pyyhtia@heinola.fi