

# XL-Ryhmä syksy 2022

XL-ryhmä on leppoisa liikuntaryhmä xl-kokoisille.  
Maksuton ryhmä on avoin työikäisille heinolalaisille.

Sisäliikunta- paikkana on uimahallin peilisali.

Tiistaisin klo 19.10-20.00.

- 6.9. Keppijumppa
- 13.9. Ulkoilu
- 20.9. Voimaa ylävartaloon
- 27.9. Tasapainojumppa
- 4.10. Voimaa alavartaloon
- 11.10. Core-keskivartalo
- 18.10. Liikkuvuusharjoittelu
- 25.10. Syyslomaviikko**
- 1.11. Jättipallo
- 8.11. Kahvakuula
- 15.11. Kuntonyrkkeily
- 22.11. Villasukkajumppa
- 29.11. Keilailu (maksu n.5€)

## Lisätiedot:

Riikka Pyyhtiä

044 587 1472 / riikka.pyyhtia@heinola.fi