

Treenimix syksy 2024

5.9. Kehonpainotreeni

12.9. Jättipallojumppa

19.9. Kuntonyrkkeily

26.9. Kahvakuula

3.10. Gymstick

10.10. Steppi + core

17.10. Kiertoharjoittelu

24.10. SYYSLOMA ei ryhmiä

31.10. Jättipallojumppa

7.11. Kuntonyrkkeily

14.11. Kahvakuula

21.11. Gymstick

28.11. Steppi + core

5.12. Kehonpainotreeni

12.12. Kiertoharjoittelu

