



Treenimix

torstaisin klo 17.10- 17.55

Heinolan uimahallin peilisali

4.9.	Kehonpainoharjoittelu
11.9.	Kahvakuula
18.9.	Kuntonyrkkeily
25.9.	Jättipallojumppa
2.10.	Step +core
9.10.	Kiertoharjoittelu
16.10.	Kehonhuolto
23.10.	SYYSLOMA EI RYHMIÄ
30.10.	Jättipallojumppa
6.11.	Kahvakuula
13.11.	Step+core
20.11.	Kuminauhajumppa
27.11.	Kehonpainoharjoittelu
4.12.	Kiertoharjoittelu
10.12.	Kehonhuolto

