



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**
- 11.12. Kehonhuolto**

