



Treenimix

torstaisin klo 17.10- 17.55

Heinolan uimahallin peilisali

- 8.1. Kehonpainoharjoittelu**
- 15.1. Kahvakuula**
- 22.1. Kuntonyrkkeily**
- 29.1. Jättipallojumppa**
- 5.2. Step +core**
- 12.2. Kiertoharjoittelu**
- 19.2. Kehonhuolto**
- 26.2. TALVILOMA EI RYHMIÄ**
- 5.3. Jättipallojumppa**
- 12.3. Kahvakuula**
- 19.3. Step+core**
- 26.3. Gymstick**
- 2.4. KIIRASTORSTAI EI RYHMIÄ**
- 9.4. Kiertoharjoittelu**
- 16.4. Kehonpainoharjoittelu**
- 23.4. Kehonhuolto**

