



Treenimix

torstaisin klo 17.10- 17.55

Heinolan uimahallin peilisali

- 3.9. Kehonpainoharjoittelu**
- 10.9. Jättipallojumppa**
- 17.9. Kahvakuula**
- 24.9. RVP- jumppa (reisi-vatsa-pakara)**
- 1.10. Kuntonyrkkeily**
- 8.10. Step+core**
- 15.10. Kehonhuolto**
- 22.10. SYYSLOMA EI RYHMIÄ**
- 29.10. Kehonpainoharjoittelu**
- 5.11. Jättipallojumppa**
- 12.11. Kahvakuula**
- 19.11. Step + core**
- 26.11. Kuntonyrkkeily**
- 3.12. RVP- jumppa**
- 10.12. Kehonpainoharjoittelu**

