

Vesilahden senioreiden

TREENITREFFIT

jatkuvat (vkot 33-39)

ma 16.8. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
pe 20.8. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ma 23.8. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
to 26.8. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 27.8. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ti 31.8. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
ti 31.8. klo 13.00-13.45	Lihaskuntojumppa Voolerissa
to 2.9. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 3.9. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ti 7.9. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
ti 7.9. klo 13.00-13.45	Lihaskuntojumppa Voolerissa
to 9.9. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 10.9. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ti 14.9. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
ti 14.9. klo 13.00-13.45	Lihaskuntojumppa Voolerissa
to 16.9. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 17.9. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ti 21.9. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
ti 21.9. klo 13.00-13.45	Lihaskuntojumppa Voolerissa
to 23.9. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 24.9. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa
ti 28.9. klo 8.00-8.45	Narvan torijumppa
ti 28.9. klo 13.00-13.45	Lihaskuntojumppa Voolerissa
to 30.9. klo 11.00-11.45	Kehonhuolto Peiponpellon liikuntasalissa
pe 1.10. klo 14.00-14.45	Lavista Ylämäen liikuntasalissa

Ohjaajana Riikka (riikka.maki@vesilahti.fi)

Vooler-virtuaalijumppaan saat ohjeet

Riikalta ja Riitalta (riitta.vatanen@gmail.com)