

SYKIN FIT
TO 8-10

SEURAA ILMOITUSTAULUA!
MUUTOKSIA SAATTA TULLA

Laura 050/3598686

PÄIVÄ	AIHE	PAIKKA	HUOM!
21.3	PALLOILUA	KOULUN SALI	
28.3	TWERK OUT	EASY FIT	
4.4	KUNTOSALITREENI	EASY FIT	
11.4	KEHONPAINOTREENI	EASY FIT	
18.4	KUNTOSALI/BILJARDI	BOWLING CENTER	
25.4	TANSSILLINEN VOIMISTELU	URHEILUTALON TANSSISALI	2e MUKAAN!! Hymy Larimo-Tullila ohjaa
2.5	KUNTOSALITREENI	FIT SEINÄJOKI	
9.5	CORE-TRAINING		
16.5	BODY ATTACK	EASY FIT	2e MUKAAN!! Hanne Ylä-Pöntinen ohjaa
23.5	VENYTTELY/HIERONTA	EASY FIT	

- OLE AKTIIVINEN JA NÄYTÄ OSAAMISESI!
- YRITÄ JA TEE PARHAASI!
- LIIKUNTAVARUSTEET!
- TURVALLINEN LIIKUMINEN SUORITUSPAIKOILLE!

