

SYKIN FIT 2020

TO 13.15-14.45

3.jakso

SEURAA ILMOITUSTAULUA!
MUUTOKSIA SAATTAA TULLA

Laura 050/3598686

PÄIVÄ	AIHE	PAIKKA	HUOM!
9.1	HIIT + KEHONHUOLTO	EASY FIT	
16.1	VALINNAISINEMESSUT		
23.1	KAHVAKUULA	FRESSI SEINNÄJOKI	OLE AJOISSA
30.1	ILMAJOOGA	UNELMASALI	OLE AJOISSA
6.2	KUNTOSALITREENI	FIT SEINNÄJOKI	OLE AJOISSA
13.2	HIERONTA	KOULUN KUNTOSALI	HYMY LARIMO-TULLILA OHJAA
20.2	BODYPUMP	EASY FIT	
27.2	HIHTOLOMA		
5.3	PARITREENI	KOULUN KUNTOSALI	
12.3	SPINNING	FRESSI SEINNÄJOKI	OTA KENGÄT MUKAAN
19.3	VASTUSKUMINAUHA - Treeni	EASY FIT	
26.3	ILM. MYÖHEMMI KOSKA KEVÄTSYKE ILLALLA		
2.4	CROSFIT- tutustuminen	CROSFIT60100	KÄRRÄÄJÄNKATU
9.4	PÄÄSIÄINEN		
16.4	SAUVAKÄVELY	KOULULTA LÄHTÖ	
23.4	SHBAM	EASYFIT	
30.4	VATSAPEPPU	EASYFIT	
7.5	JOUPPISKAN PORTAAT	JOUPPILANVUORELLA	
14.5	TOIVEKERTA		
21.5	KIIRASTORSTAI		

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

