

8lk Tanssi, kehohuolto & rentoutuminen
ke 14.20-15.30

SEURAA ILMOITUSTAULUA!
MUUTOKSIA SAATTA TULLA

PÄIVÄ	AIHE	PAIKKA	HUOM!
13.8	INFOT, TANSSIA JA PARIHIERONTA	SYKEHALLI	
20.8	SHBAM	SYKEHALLI	
27.8	WILMA HETEMAJ: JOOGA	SYKEHALLI	
3.9	PYÖRÄILYPÄIVÄ		
10.9	VIERAILIJA: LATTARIT	SYKEHALLI	
17.9	VIERAILIJA: BODY BALANCE	SYKEHALLI	
24.9	JUST DANCE / AKTIIVISET VENYTTELYT	SYKEHALLI	
1.10	OMAA TANSSIA		
8.10	VIERAILIJA: HIPHOP	SYKEHALLI	
	SYYSLOMA		
22.10	OMAA TANSSIA	SYKEHALLI	
29.10	TIK TOK- TANSSEJA	SYKEHALLI	
5.11	PITKÄ RENTOUTUS	SYKEHALLI	

Ota tunneille mukaasi vesipullo, rento vaatetus sekä jätä puhelin pukkariin tunnin ajaksi. Varaa myös tarvittaessa lämmintä päälle. Lähes joka tunti hikoillaan/lämmitellään alkuun.



