

9lk FIT & FLOW
Ma 11.45-12.55

MUUTOKSIA SAATTAA TULLA. ILMOITAN NIISTÄ WILMAAN VIIMEISTÄÄN
EDELLEISENÄ PÄIVÄNÄ.

PÄIVÄ	AIHE	PAIKKA	HUOM!
17.8	INFOT, TUTUSTUMISTA, PALLOHIERONTA	SYKEHALLI	
24.8	VIERAILIJA: UNI / RENTOUTUMINEN	SYKEHALLI	pitkähihainen paita ja viltti mukaan
31.8	TAIDETERAPIA	SYKEHALLI/ KUVISLUOKKA	Ota itsellesi pesty kivi mukaan
7.9	METSÄJOOGA/ KIVIEN PIILOTUS	SYKEHALLILTA LÄHTÖ	Ulkoliikuntavarustus
14.9	SYKETREENI PARIN KANSSA + PARIRENTOUTUS	SYKEHALLI	Pientä hikoilua luvassa
21.9	PATTERITREENI (20min) + HIERONTA	SYKEHALLI	vaihtopaita mukaan
28.9	INTIALAINEN PÄÄHIERONTA / OMA JUTTU	SYKEHALLI	
5.10	VIERAILIJA: BODY BALANCE		
	SYYSLOMA		
19.10	KUNTOSALITREENI + VENYTTELYT		
26.10	KAHVAKUULALÄMPPÄ + RENTOUTUSHARJOITUS	SYKEHALLI	
2.11	PITKÄ RENTOUTUS + VENYTTELY	SYKEHALLI	Lämmintä päälle

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

