

8lk Tanssi, kehohuolto & rentoutuminen
ke 14.30-15.30

→ VÄLIPALA 14.20-14.30
Tule siitä pikimmiten Sykehalliin.

MUUTOKSIA SAATTAA TULLA. ILMOITAN NIISTÄ WILMAAN VIIMEISTÄÄN
EDELLISENÄ PÄIVÄNÄ.

PÄIVÄ	AIHE	PAIKKA	HUOM!
12.8	INFOT, TUTUSTUMISTA, PALLOHIERONTA	SYKEHALLI	
19.8	SH`BAM & KEHONHUOLTO	SYKEHALLI	Hikiliikuntaa alkuun
26.8	VIERAILIJA: UNI / RENTOUTUMINEN	SYKEHALLI	pitkähihainen paita ja viltti mukaan
2.9	PYÖRÄILYPÄIVÄ, EI TUNTIA		
9.9	TANVO & KEHONHUOLTO	SYKEHALLI	Pientä hikoilua luvassa
16.9	VIERAILIJA: HIERONTA	SYKEHALLI	
23.9	METSÄJOOGA / INTIALAINEN PÄÄHIERONTA	SYKEHALLI	Sateen sattuessa tunti sisällä päähieronta
30.9	VIERAILIJA: BODY BALANCE		
7.10	OMAA SUUNNITTELUA / TAIDETESTAajat	SYKEHALLI	
	SYYSLOMA		
21.10	KAHVAKUULALÄMPPIÄ + RENTOUTUSHARJOITUS	SYKEHALLI	
28.10	AIR TRACK + PARIAKRO	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.



