

Äijäjumppa kevät 2024

Torstaisin klo 18.45 - 20.00

Monitoimisali, Liikuntatalo

ohj. Sari Virta

11.1.	Kadonneen vyötärön metsästys
18.1.	Kuntojumppaa kepitellen
25.1.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
1.2.	Käsipainojumppa
8.2.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
15.2.	Jumppaa vatsan seudulle, pepulle, jaloille
22.2.	Kuntopiiri
29.2.	<i>HIIHTOLOMAVIKKO - ei jumpata</i>
7.3.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
14.3.	Lihaskuntojumppa toistoilla
21.3.	Käsipainojumppa
28.3.	<i>Kiirastorstai - ei jumpata</i>
4.4.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
11.4.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
18.4.	Koko vartalon lihaskuntojumppa
25.4.	Lihaskuntojumppa toistoilla
2.5.	Lihaskuntojumppa toistoilla

Lisätietoja

<https://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/naisjaosto/>