

Lieto-treenit

lauantaina 4.3.2023
klo 12.00-14.30
Lietohallilla (Urheilutie 2)



OHJELMA:

- 12.00-12.30 balanssi (kehoa avaava jumppa)
- 12.30-13.00 teho-muokkaus (lihaskuntojumppa)
- 13.00-13.30 shake (tanssillinen latinojumppa)
- 13.30-14.00 RVP (reisi-vatsa-peppu)
- 14.00-14.30 kehonhuoltovenyttely

Ota mukaan
jumppa-alusta ja
vesipullo

MAKSUTON

**liikettä
nonstoppina**

**Ilmesty
vain paikalle!**

Järjestäjänä:

Liedon liikuntapalvelut ja Kaisakki

**Liikkuva
LIETO**