

Äijäjumppien teemat kevät 2026

SOLJAN lastentalon liikuntasali

torstaisin klo 18:10-19:25

ohj. Sari, puh. 040 724 9117



8.1.	Liikkuvuutta kepitellen
15.1.	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepitellen
22.1.	Kinkunsulatusjumppa
29.1.	Kadonneen vyötärön metsästys
5.2.	Lihaskuntotreeni, omat käsipainot mukaan!
12.2.	Lihaskuntotreeni, omat käsipainot mukaan!
19.2.	Oman kunnon kuntopiiri
26.2.	<i>Hiihtolomaviikko - ei jumppaa</i>
5.3.	Lihaskuntotreeni + omat kuminauhat mukaan!
12.3.	Lihaskuntotreeni + omat kuminauhat mukaan!
19.3.	Vatsa-peppujumppa, käsipainot mukaan!
26.3.	Vatsa-peppujumppa, käsipainot mukaan!
2.4.	<i>Kiirastorstai - ei jumppaa</i>
9.4.	Lihaskuntotreeni toistoilla
16.4.	Lihaskuntotreeni toistoilla
23.4.	Lihaskuntotreenit + käsipainot mukaan!
30.4.	<i>Vappuaatto - ei jumppaa</i>
7.5.	Oman kunnon kuntopiiri + käsipainot mukaan!