



Äijäjumppien teemat syksy 2025

Torstaisin

klo 18.35-19.50 Pirkkalan Vapaa-aikakeskuksen monitoimisalissa

TAI 18.15-19.30 Soljan lastentalon liikuntasalissa

ohj. Sari, puh. 040 724 9117



4.9.	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepitellen - monitoimisali
11.9.	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepitellen - monitoimisali
18.9.	Kadonneen vyötärön metsästys - monitoimisali
25.9.	Kadonneen vyötärön metsästys - Solja
2.10.	Kuntojumppaa käsipainoilla - Solja
9.10.	Kuntopiiri - Solja
16.10.	SYYSLOMA – ei jumpata
23.10.	Kuntojumppaa ja venytyksiä - monitoimisali
30.10.	Lihaskuntojumppa toistoilla + käsipainot - monitoimisali
6.11.	Lihaskuntojumppa toistoilla + käsipainot - monitoimisali
13.11.	Vatsa-peppu-reisijumppa + käsipainot - Solja
20.11.	Vatsa-peppu-reisijumppa + käsipainot - Solja
27.11.	Kuntopiiri - Solja
4.12.	Kuntojumppaa käsipainoilla - Solja
11.12.	Softpallo ja putkirullaus / Sirpa - monitoimisali

Lisätietoja:

https://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/naisjaosto/aikuisten_liikunta/aijajumppa/