



Äijäjumppien teemat syksy 2024

Torstaisin klo 18.35-19.50,

Pirkkalan Vapaa-aikakeskuksen monitoimisalissa

ohj. Sari, puh. 040 724 9117



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

Lisätietoja:

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