



Äijäjumppien teemat syksy 2026

Torstaisin klo 19.30-20.45 Pirkkalan Vapaa-aikakeskuksen
monitoimisalissa

ohj. Sari, puh. 040 724 9117



3.9	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepitellen
10.9.	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepitellen
17.9.	Lihaskuntojumppa
24.9.	Lihaskuntojumppa
1.10.	Käsipainojumppa
8.10.	Kuntopiiri käsipainoilla
15.10.	<i>SYYSLOMA – ei jumpata</i>
22.10.	Kuntojumppa ja pitkät venytykset
29.10.	Kuminauhajumppa
5.11.	Kuminauhajumppa
12.11.	Liikkuvuutta koko keholle
19.11.	Liikkuvuutta koko keholle
27.11.	Lihaskuntojumppaa toistoilla
3.12.	Lihaskuntojumppaa toistoilla
10.12.	Kuntopiiri

Lisätietoja:

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