

## Kemin Naisvoimistelijoiden treenisyky 2023

| Maanantai                                 | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai                                      | Sunnuntai  |
|---|---|--|--|--|
| Kemin lyseon lukio                        | Kemin lyseon lukio                                | Kemin lyseon lukio                                       | Koivuharjun koulu                            | Keminmaan keskuskoulu  |
| 17.30–18.30<br><b>TEHOTreeni</b><br>Leena |   | 17.30–18.15<br><b>Kuntovoimistelu</b><br>Eija            | 17.00–18.00<br><b>Miesten treeni</b><br>Eija | tunti pidetään Lounais-Lapin seurojen yhteistyönä  |
|   | 18.00–19.00<br><b>Intro Black Street</b><br>Virpi | 18.15–19.00<br><b>Toiminnallinen kehonhuolto</b><br>Eija | 18.00–19.00<br><b>Zumba</b><br>Marja         | 10.00–11.30<br><b>Tanssillinen voimistelu</b><br>vaihtuva ohjaaja  |
|   | 19.00–20.00<br><b>Lempeä jooga</b><br>Anne        |  |  | Rovaniementie 31<br>Sisään salin vierisestä ovesta,<br>kirjaston ja lukion takaa, yläkoulun sisäpihalta. |

|              |
|--------------|
| TEHOTREENI   |
| KEHONHUOLTO  |
| TANSSITREENI |

Lue lisää [keminmaisvoimistelijat.sporttisaitti.com](http://keminmaisvoimistelijat.sporttisaitti.com)

