

Pyhämaan Pyry

Pyhämaan koulun liikuntasali

Kevätkausi 2019

Torstaisin tammi - maaliskuu 2019 klo 17 - 17:50 ja 18 - 19

Hinta 5 eur/tunti.

Vetäjänä Laura Lehmuskoski tai Noora Nummi

Pvm	klo 17 - 17:50 Rauhallinen tempo, sopii kaikille, myös eläkeläisille, kehonhuoltoa, tasapainoa, lihaskunnan ylläpitoa.	klo 18 - 19 Hikeä, voimaa ja sykkeennostoa! Rasitustasoltaan keskiraskaita/raskaita tunteja.
10.1. Laura	Keppijumppaa	Lihaskuntoa oman kehon vastuksella
17.1. Noora	Keppijumppaa	Lihaskuntoa oman kehon vastuksella
24.1. Laura	Askellusta ja kehonhuoltoa	HIIT -tunti
31.1. Laura	Askellusta ja kehonhuoltoa	HIIT -tunti
7.2. Noora	Kevyt kuntopiiri, kiertoharjoittelua	Kuntopiiri, kiertoharjoittelua
14.2. Noora	Kevyt kuntopiiri, kiertoharjoittelua	Kuntopiiri, kiertoharjoittelua
21.2.	KOULUJEN TALVILOMAVIIKKO (vko 8), EI TUNTEJA	
28.2. Laura	Askellusta ja niska-hartiajumppaa	Liikeparitreeni
7.3. Noora	Askellusta ja niska-hartiajumppaa	Liikeparitreeni
14.3. Laura	Kevyttä askellusta, lihaskuntoa ja rentoutusta	Lihaskuntoa oman kehon vastuksella
21.3. Laura	Kevyt kuntopiiri, kiertoharjoittelua	Kuntopiiri, kiertoharjoittelua
28.3. Noora	Kevyttä askellusta, lihaskuntoa ja rentoutusta	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa, kehonhuoltoa