

LUKON JUMPPA – SYKSY 2016

Seuraa: lapinjarvenlukko.net tai facebook.com/luli.info.

Tai soita/viestitä: p. 040 8244 101 (Maria)

Ota tunneille jumppa-alusta, juomapullo, jumppakengät.

Päivä	Aihe	Ohjaaja
11.9.	jumppa	Maria
18.9.	crosscircuit *	Åsa
25.9.	kahvakuula *	Anni
2.10.	kehonhuolto	Maria
9.10.	jumppa	Maria
16.10.	tabata	Åsa
23.10.	kahvakuula *	Anni
30.10.	kehonhuolto	Maria
6.11.	kiertoharjoittelu	Anni
13.11.	ei tuntia, isänpäivä	-
20.11.	crosscircuit *	Åsa
27.11.	kehonhuolto	Maria
4.12.	jumppa	Maria
11.12.	tabata	Åsa
18.12.	kiertoharjoittelu	Anni

* Oma kahvakuula mukaan

Tuntimuutokset mahdollisia.