

KKI - Liikuntaa Savion koululla

Keskiviikkoisin klo 19-20

Jumpat keväälle 2017 (muutokset ohjelmaan mahdollisia)

- 11.1 Tasapainotyyny SH
- 18.1 Tasapainotyyny SH
- 25.1 Kuminauhajumppa MH
 - 1.2 Keppijumppa MH
- 8.2 Kahvakuulaa musiikin tahtiin(Jos on oma kuula, ota mukaan!) RT
- 15.2 Kahvakuulaa musiikin tahtiin (Jos on oma kuula, ota mukaan!) RT
- 22.2 Steppi SM
 - 1.3 Hiihtoloma
- 8.3 Steppi SM
- 15.3 Kuntopiiri SH
- 22.3 Lihaskuntojumppa SH
- 29.3 Uimahalliretki Wellamoon yhteiskyydein(kyydeistä ota yhteys ohjaajiin)
- 5.4 Kuminauhajumppa MH
- 12.4 Keppijumppa MH
- 19.4 Foam rollers; lihaskunto ja -huolto RT
- 26.4 Foam rollers; lihaskunto ja -huolto RT
- 3.5 Steppi SM
- 10.5 Steppi SM
- 17.5 Sauvakävely Mustavuoren ulkoilualueella, (sateen sattuessa koululla muuta ohjelmaa)
- 24.5 Hyyppään lenkki; vaativa(nousua, kiipeilyä) ja kevyempi (ylämäkinousua). Lähtö Västingintien ja Lummelahdentien heittolaatikolta klo 18.15 tai Hyyppään P-alueelta klo 19. Omat eväät mukaan!

Ohjaajat: Sari p. 040 7618501, Marja p. 0400 391547, Riina p. 040 7064100, Saila p. 0500 705204

Tervetuloa!