

<p>TEEMAJUMPPA Maanantaisin klo 18.30-19.30</p>	<p>MUOKKAUS JA JOOGA joka toinen torstai klo 18.40-19.40</p>	<p>LAUANTAIT Ohjaajatiimi </p>
<p>8.1. Muokkausjumppa 15.1. Muokkausjumppa 22.1. Keppijumppa 29.1. Keppijumppa</p> <p>5.2. Selkäjumppa/Eija Syrjä 12.2. Vatsa-peppujumppa 19.2. Vatsa-peppujumppa 26.2. TALVILOMA - EI JUMPATA</p> <p>5.3. Käsipainojumppa (omat käsipainot) 12.3. Käsipainojumppa (omat käsipainot) 19.3. Kuntopiiri 26.3. Kuminauhajumppa</p> <p>2.4. PÄÄSIÄINEN - EI JUMPATA 9.4. Lihaskuntojumppa 16.4. Vatsa-peppujumppa 23.4. Vatsa-peppujumppa 30.4. VAPPUAATTO - EI JUMPATA</p> <p>7.5. Kahvakuulailua ulkona/Eija Syrjä</p>	<p>11.1. Muokkausjumppa 18.1. Jooga 25.1. Muokkausjumppa</p> <p>1.2. Jooga 8.2. Muokkausjumppa 15.2. Jooga 22.2. Muokkausjumppa</p> <p>1.3. TALVILOMA – EI JUMPATA 8.3. Jooga 15.3. Muokkausjumppa 22.3. Jooga 29.3. KIIRASTORSTAI – EI JUMPATA</p> <p>5.4. Muokkausjumppa 12.4. Jooga 19.4. Muokkausjumppa 26.4. Jooga</p> <p>3.5. Muokkausjumppa 10.5. HELATORSTAI – EI JUMPATA</p>	<p>20.1. klo 10-11 lihaskuntojumppa/Sari klo 11-12 joogaa/Susanna</p> <p>17.2. klo 10-11 rasvanpolttajumppa/Eija klo 11-12 jooga/Susanna</p> <p>17.3. klo 10-11 lihaskuntojumppa/Sari klo 11-12 jooga/Susanna</p> <p>21.4. klo 10-11 villasukkajumppaa/Sirpa klo 11-12 selkäjumppa/Eija</p>



Lisäksi muut ryhmät:

Tiistaisin AAMUJUMPPAA klo 8.30-9.30 Osuuskuntatalolla ja keskiviikkoisin

RIVITANSSIA klo 18-19 alkeet ja klo 19-20.15 jatkoryhmä

Keskiviikkoisin MIESTEN KUNTOJUMPPAA klo 19-20 Rauhanportilla