



RYHMÄLIIKUNTA TOUKOKUUSSA 2.5.-26.5.2023

MAANANTAI

Päiväjumppa klo 11.00-12.00 tatami
Jooga klo 16.30-17.45 Edvin Laineen koulu

TIISTAI

Tuolijumppa klo 11.00-11.45 nuorisotalo
Ikääntyvät miehet klo 13.00-13.45 nuorisotalo
Kahvakuula klo 17.00-18.00 nuorisotalo/ulkona
Kuntojumppa klo 18.15-19.15 nuorisotalo

KESKIVIikko

Fascia method klo 16.15-17.15 nuorisotalo

TORSTAI

Niska- hartiajumppa klo 11.00-12.00 tatami
Lihaskuntopatteri klo 18.00-19.00 nuorisotalo/ulkona

PERJANTAI

Seniori circuit klo 8.00-9.00 kuntosali

Lisätiedot: juho.ruotsalainen@iisalmi.fi