

MAANANTAI

RIVITANSSI KLO

18-20

NUORISOSEURANTALO

KIINTEÄT RYHMÄT,
MAX 10 HENK,
40 MIN PER RYHMÄ
(PAIKAT TÄYNNÄ!)

OHJAAJANA MAIJA

SAUVAKÄVELYTREENI

KLO 18-19

LÄHTÖ SATAEDUN PIHASTA!

SAUVAT EIVÄT PAKOLLISET!

OHJAAJINA EIJA JA
EEVA-KRISTIINA

LÄMMITTELY,
LENKKI+LIHASKUNTO
JA VENYTTELY

TIISTAI

KUNTOFIT ULKOILEE

18-19

SATAEDUN PIHA-ALUEELLA

TEEMOJA VAIHDELLEN:

LIHASKUNTOA, SYKKEEN
KOHOTUSTA JA
LENKKITREENIÄ

OHJAAJANA KRISTA

ETÄJOOGA MEET:N KAUTTA!

9.2. KLO 19.15

ASTANGA EASY-HARJOITUS

16.2. KLO 19.15

ASTANGA BASIC-HARJOITUS

OHJAAJANA ANU

LINKKI ETÄHARJOTUKSIIN

TULEE JÄSENIEN
SÄHKÖPOSTEIHIN
LÄHEMPÄNÄ AJANKOHTIA!

POIKKEUS LUKUJÄRJESTYS HELMIKUULLE

1.-21.2.2021!

VIIKON 8 (KOULUJEN TALVILOMA) AIKATAULU

ILMOITETAAN MYÖHEMMIN!

TORSTAI

PUISTO-ASAHI

18-18.45

FRITALAN KOULUN
PIHA-ALUEELLA

ITÄMAISELLA OTTEELLA
TERVEYSLIIKUNTAA JA
KEHONHUOLTOA

OHJAAJANA KRISTA

KESKIVIIKKO

ULKOKAHVAKUULA

18-19

SATAEDUN PIHA-ALUEELLA

OHJAAJANA JAANA

ULKOTUNNEILLA SÄÄVARAUS:

PAKKASRAJA -15 ASTETTA,
KOVA VESISADE TAI LUMIMYRÄKKÄ
PERUUTTA TUNNIN!!!

ULKOTREENIT JA ETÄJOOGA SOPIVAT MIEHILLE JA NAISILLE!

ULKOTUNNEILLE LÄMMIN JA JOUSTAVA VAATETUS PÄÄLLE!

LISÄTIETOJA VOI KYSELLÄ: UVL.ULVILA@GMAIL.COM