

Lauttasaaren Kisa-Siskot ohjelma kevät 2025, ti klo 20-21 (Elina), ke klo 20-21 (Elina), to klo 19-20 (Eve), la klo 10-11 (Elina)

Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu
<b>to 2.1.</b> core <b>la 4.1.</b> ohjelma 1 <b>ti 7.1.</b> 20 min liikettä, 20 min lihaskuntoa, 20 min venyttelyä <b>ke 8.1.</b> teemana selkä <b>to 9.1.</b> core <b>la 11.1.</b> ohjelma 1 <b>ti 14.1.</b> 20 min liikettä, 20 min lihaskuntoa, 20 min venyttelyä <b>ke 15.1.</b> teemana selkä <b>to 16.1.</b> reisi, vatsa, peppu <b>la 18.1.</b> ohjelma 1 <b>ti 21.1.</b> kumpparijumppa <b>ke 22.1.</b> teemana selkä <b>to 23.1.</b> reisi, vatsa, peppu <b>la 25.1.</b> ohjelma 2, kepit <b>ti 28.1.</b> kumpparijumppa <b>ke 29.1.</b> teemana selkä <b>to 30.1.</b> liikkuvuus ja kehonhuolto	<b>la 1.2.</b> ohjelma 2, kepit <b>ti 4.2.</b> tennispallojumppa <b>ke 5.2.</b> teemana lihaskunto <b>to 6.2.</b> liikkuvuus ja kehonhuolto <b>la 8.2.</b> ohjelma 2, kepit <b>ti 11.2.</b> tennispallojumppa <b>ke 12.2.</b> teemana lihaskunto <b>to 13.2.</b> combat <b>la 15.2.</b> ohjelma 3 <b>ti 18.2.</b> tehojumppa <b>ke 19.2.</b> teemana lihaskunto <b>to 20.2.</b> combat <b>la 22.2.</b> ohjelma 3 <b>ti 25.2.</b> tehojumppa <b>ke 26.2.</b> teemana lihaskunto <b>to 27.2.</b> tyynyjumppa	<b>la 1.3.</b> ohjelma 3 <b>ti 4.3.</b> keppijumppa <b>ke 5.3.</b> teemana tanssi <b>to 6.3.</b> tyynyjumppa <b>la 8.3.</b> ohjelma 4, käsipainot <b>ti 11.3.</b> keppijumppa <b>ke 12.3.</b> teemana tanssi <b>to 13.3.</b> kuntobaletti <b>la 15.3.</b> ohjelma 4, käsipainot <b>ti 18.3.</b> liikettä ja lihaskuntoa <b>ke 19.3.</b> teemana tanssi <b>to 20.3.</b> kuntobaletti <b>la 22.3.</b> ohjelma 4, käsipainot <b>ti 25.3.</b> liikettä ja lihaskuntoa <b>ke 26.3.</b> teemana tanssi <b>to 27.3.</b> hyvin pyyhkii (käsipyyhe mukaan) <b>la 29.3.</b> ohjelma 5	<b>ti 1.4.</b> kehonhuolto <b>ke 2.4.</b> teemana tasapaino <b>to 3.4.</b> hyvin pyyhkii (käsipyyhe mukaan) <b>la 5.4.</b> ohjelma 5 <b>ti 8.4.</b> kehonhuolto <b>ke 9.4.</b> teemana tasapaino <b>to 10.4.</b> hikijumppa <b>la 12.4.</b> ohjelma 5 <b>ti 15.4.</b> yllätysjumppa <b>ke 16.4.</b> teemana tasapaino <b>to 17.4.</b> hikijumppa <b>la 19.4.</b> EI JUMPPAA <b>ti 22.4.</b> yllätysjumppa <b>ke 23.4.</b> teemana tasapaino <b>to 24.4.</b> keppijumppa <b>la 26.4.</b> ohjelma 5, kumpparit <b>ti 29.4.</b> tanssin taikaa <b>ke 30.4.</b> teemana joogatiili	<b>to 1.5.</b> EI JUMPPAA <b>la 3.5.</b> ohjelma 6, kumpparit <b>ti 6.5.</b> tanssin taikaa <b>ke 7.5.</b> teemana joogatiili <b>to 8.5.</b> keppijumppa <b>la 10.5.</b> ohjelma 6, kumpparit <b>ti 13.5.</b> lihaskuntojumppa käsipainoilla <b>ke 14.5.</b> teemana joogatiili <b>to 15.5.</b> Elina vetää <b>la 17.5.</b> ohjelma 7 <b>ti 20.5.</b> lihaskuntojumppa käsipainoilla <b>ke 21.5.</b> teemana joogatiili <b>to 22.5.</b> niska-selkä- hartia <b>la 24.5.</b> ohjelma 7

Ti, to ja la tunnit Vattuniemen ala-asteella, ke tunti Myllykallion ala-asteella, lauttasaarenkisasiskot.fi tai Elina / 050-541 30 75 **Tervetuloa mukaan!**