

Kisa-Siskot keväällä 2024 ti klo 20-21, to klo 19-20, la klo 9-10

ti 2.1. liikettä ja lihaskuntoa
to 4.1. RVP = reisi, vatsa, peppu
la 6.1. ei jumppaa

ti 9.1. liikettä ja lihaskuntoa
to 11.1. RVP = reisi, vatsa, peppu
la 13.1. ohjelma 1, 1 käsipaino

ti 16.1. hiihtäjän apujumppa, keppi
to 18.1. kirjajumppa
la 20.1. ohjelma 1, 1 käsipaino

ti 23.1. hiihtäjän apujumppa, keppi
to 25.1. kirjajumppa
la 27.1. ohjelma 1, 1 käsipaino
(mahdollinen saliperuutus)

ti 30.1. tasapainojumppa
to 1.2. villasukkajumppa
la 3.2. ohjelma 2

ti 6.2. tasapainojumppa
to 8.2. villasukkajumppa
la 10.2. ohjelma 2
(mahdollinen saliperuutus)

ti 13.2. kehonhuolto
to 15.2. niska – selkä – hartia
la 17.2. ohjelma 2

ti 20.2. kehonhuolto
to 22.2. niska – selkä – hartia
la 24.2. ohjelma 3, kumpparit

ti 27.2. jumppaa joogatiilen kanssa
to 29.2. käsipainotreeni 1 kpl
la 2.3. ohjelma 3, kumpparit

ti 5.3. jumppaa joogatiilen kanssa
to 7.3. Elina sijaistaa
la 9.3. ohjelma 3, kumpparit

ti 12.3. 20 min. aerobista, 20 min. lihaskuntoa, 20 min. venyttelyä
to 14.3. käsipainotreeni 1 kpl
la 16.3. ohjelma 4

ti 19.3. 20 min. aerobista, 20 min. lihaskuntoa, 20 min. venyttelyä
to 21.3. hikijumppa
la 23.3. ohjelma 4

ti 26.3. kumpparijumppa
to 28.3. hikijumppa
la 30.3. ei jumppaa

ti 2.4. kumpparijumppa
to 4.4. Abba-jumppa
la 6.4. ohjelma 4

ti 9.4. tehojumppa
to 11.4. Abba-jumppa
la 13.4. ohjelma 5

ti 16.4. tehojumppa
to 18.4. combat
la 20.4. ohjelma 5

ti 23.4. keppijumppa
to 25.4. combat
la 27.4. ohjelma 5

ti 30.4. keppijumppa
to 2.5. kehonhuolto
la 4.5. ohjelma 6, kepit

ti 7.5. tanssintaikaa
to 9.5. ei jumppaa
la 11.5. ohjelma 6, kepit

ti 14.5. tanssintaikaa
to 16.5. kehonhuolto
la 18.5. ohjelma 6, kepit

ti 21.5. tanssintaikaa
to 23.5. jumppamix
la 25.5. kooste kevään ohjelmista

Muutokset jumppaohjelmaan mahdollisia
Jumprat pidetään Vattuniemen ala-asteen koululla, Vattuniemenkatu 23

Lisätietoja: www.lauttasaarenkisiskot.fi

Elina / 050-541 3075