

## Kisa-Siskot syksyllä 2023

Tiistaisin klo 20-21, torstaisin klo 19-20, lauantaisin klo 9-10

tiistai 29.8. 20 min. aerobista, 20 min.  
lihaskuntoa, 20 min. venyttelyä  
torstai 31.8. corepilates  
lauantai 2.9. ohjelma 1

tiistai 5.9. 20 min. aerobista, 20 min.  
lihaskuntoa, 20 min. venyttelyä  
torstai 7.9. corepilates  
lauantai 9.9. ohjelma 1

tiistai 12.9. tanssintaikaa  
torstai 14.9. kirjajumppa  
lauantai 16.9. ohjelma 1

tiistai 19.9. tanssintaikaa  
torstai 21.9. kirjajumppa  
lauantai 23.9. ohjelma 2, kepit

tiistai 26.9. tanssintaikaa  
torstai 28.9. käsipainotreeni  
lauantai 30.9. ohjelma 2, kepit

tiistai 3.10. jumppaa joogatiilen kanssa  
torstai 5.10. käsipainotreeni  
lauantai 7.10. ohjelma 2, kepit

tiistai 10.10. jumppaa joogatiilen kanssa  
torstai 12.10. niska-selkä-hartia  
lauantai 14.10. ohjelma 3

tiistai 17.10. tehojumppa  
torstai 19.10. niska-selkä-hartia  
lauantai 21.10. ohjelma 3

tiistai 24.10. tehojumppa  
torstai 26.10. villasukkajumppa  
lauantai 28.10. ohjelma 3

tiistai 31.10. yhden käsipainon jumppa  
torstai 2.11. villasukkajumppa  
lauantai 4.11. ei jumppaa

tiistai 7.11. yhden käsipainon jumppa  
torstai 9.11. combat + siskojooga  
lauantai 11.11. ohjelma 4, tasapainoilua

tiistai 14.11. liikettä ja lihaskuntoa  
torstai 16.11. combat + siskojooga  
lauantai 18.11. ohjelma 4, tasapainoilua

tiistai 21.11. liikettä ja lihaskuntoa  
torstai 23.11. kumpparijumppa  
lauantai 25.11. ohjelma 4, tasapainoilua

tiistai 28.11. keppijumppa  
torstai 30.11. kumpparijumppa  
lauantai 2.12. ohjelma 5, käsipainot

tiistai 5.12. keppijumppa  
torstai 7.12. kuntobaletti  
lauantai 9.12. ohjelma 5, käsipainot

tiistai 12.12. kehonhuolto  
torstai 14.12. kuntobaletti  
lauantai 16.12. ohjelma 5, käsipainot

tiistai 19.12., torstai 21.12., lauantai 23.12. ei  
jumppaa  
lauantai 30.12. yllätysohjelma

Muutokset jumppaohjelmaan mahdollisia

Seuran puolesta löytyy kepit ja kumpparit, otathan muut välineet ja jumppamaton itse mukaan

Jummat pidetään Vattuniemen ala-asteen koululla, Vattuniemenkatu 23

Lisätietoja [www.lauttasaarenkisasiskot.fi](http://www.lauttasaarenkisasiskot.fi) tai Elina / 050-541 3075

Ilmoittautumiset paikan päällä. Tervetuloa mukaan!