

Lauttasaaren Kisa-Siskot ohjelma syksy 2026 / www.lauttasaarenkisasiskot.fi

ma klo 20-21 Elina, ti klo 20-21 Elina, to klo 19.30-20.30 Eve, la klo 10-10.45 ja klo 10.45-11.30 Elina

Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
Ma 31.8. teemana käsipainot (2 kpl)	To 1.10. kehonhuolto ja liikkuvuus	Ma 2.11. teemana rumpukapulat	Ti 1.12. keppijumppa
Ti 1.9. liikettä ja lihaskuntoa	La 3.10. ohjelma 2	Ti 3.11. jumppaa joogatiilen kanssa	To 3.12. villasukkajumppa (sukat mukaan)
To 3.9. jumppamix (kuntobaletti, combat, siskojooga)	Ma 5.10. teemana girlpower	To 5.11. pallojumppa (oma pilates- / corepallo mukaan)	La 5.12. ohjelma 5 / tasapaino
La 5.9. ohjelma 1 / kumpparit	Ti 6.10. kapulakiksit	La 7.11. ohjelma 3 / kepit	Ma 7.12. teemana kehonhuolto
Ma 7.9. teemana käsipainot (2 kpl)	To 8.10. kehonhuolto ja liikkuvuus	Ma 9.11. teemana rumpukapulat	Ti 8.12. sitä sun tätä
Ti 8.9. liikettä ja lihaskuntoa	La 10.10. ohjelma 2	Ti 10.11. yhden käsipainon jumppa	To 10.12. hyvin pyyhkii (pyyhe mukaan)
To 10.9. jumppamix (kuntobaletti, combat, siskojooga)	Ma 12.10. teemana girlpower	To 12.11. jumppamix (tanssi, core, venyttely)	La 12.12. ohjelma 5 / tasapaino
La 12.9. ohjelma 1 / kumpparit	Ti 13.10. tehojumppa	La 14.11. ohjelma 4	Ma 14.12. ei jumppaa
Ma 14.9. teemana käsipainot (2 kpl)	To 15.10. minikumpparit	Ma 16.11. teemana rumpukapulat	Ti 15.12. ei jumppaa
Ti 15.9. 20 min liikettä, 20 min lihaskuntoa ja 20 min venyttelyä	La 17.10. ohjelma 3 / kepit	Ti 17.11. yhden käsipainon jumppa	To 17.12. ei jumppaa
To 17.9. tyynyjumppa	Ma 19.10. teemana girlpower	To 19.11. jumppamix (tanssi, core, venyttelyt)	La 19.12. ei jumppaa
La 19.9. ohjelma 1 / kumpparit	Ti 20.10. tehojumppa	La 21.11. ohjelma 4	Ma 21.12. teemana kehonhuolto
Ma 21.9. teemana käsipainot (2 kpl)	To 22.10. minikumpparit	Ma 23.11. teemana rumpukapulat	Ti 22.12. sitä sun tätä
Ti 22.9. 20 min liikettä, 20 min lihaskuntoa ja 20 min venyttelyä	La 24.10. ohjelma 3 / kepit	Ti 24.11. keppijumppa	To 24.12. ei jumppaa
To 24.9. tyynyjumppa	Ma 26.10. teemana girlpower	To 26.11. villasukkajumppa (sukat mukaan)	La 26.12. ei jumppaa
La 26.9. ohjelma 2	Ti 27.10. jumppaa joogatiilen kanssa	La 28.11. ohjelma 4	Ma 28.12. teemana kehonhuolto
Ma 28.9. teemana käsipainot (2 kpl)	To 29.10. pallojumppa (oma pilates- / corepallo mukaan)	Ma 30.11. teemana rumpukapulat	Ti 29.12. yllätysjumppa
Ti 29.9. kapulakiksit	La 31.10. ei jumppaa		To 31.12. ei jumppaa