

# Klubitalon liikuntatunnit

**Syksy 2018**



**Torstaisin klo 13.00 – 14.00**

**Mäkikatsomon liikuntatila**

**TERVETULO!**

Viikko	Päivämäärä	Ohjaajat	Aihe
38	20. syyskuuta	Maria, Santtu & Jenni	Pallopelit
39	27. syyskuuta	Hanna, Mimmi & Laura	Kahvakuula + kehonhuolto
40	4. lokakuuta	Roosa S. & Anniina	Ongelmanratkaisu
41	11. lokakuuta	Elli & Emmi	Jumppapallohumpat
42	18. lokakuuta	Heiska, Suvi & Ville	Lapsuuden leikit
44	1. marraskuuta	Janina, Elsa & Petra P.	Ulkoliikunta (ulkopelejä)
45	8. marraskuuta	Samppa, Linda & Aleksi	Rauhallista ulkoliikuntaa trangian kera
46	15. marraskuuta	Anni, Roosa K. & Suvi P.	Nyrkkely
47	22. marraskuuta	Aatu & Max	Käsipainotreeni + aivojumppa
48	29. marraskuuta	Visa, Vilho & Arttu	Kuntopiiri
49	6. joulukuuta		ITSENÄISYSPÄIVÄ; EI OHJAUSTA
50	13. joulukuuta	Kaikki mukana	

**Ohjaavaa paria/kolmikkoa on aina seuraamassa seuraavan viikon ohjaajapari/-kolmikko. Myös ulkoliikuntaa, jos sää sallii.**