## AKATEMIA AAMUHARJOITUKSET LYSEO

# KEVÄTLUKUKAUSI -TYTÖT

VALMENTAJAT SONJA & MIRA, YHTEYSHENKILÖ HEIDI HAMSTRÖM 0440434344

| PÄIVÄ (PE) | HARJOITUKSEN SISÄLTÖ | HUOMIO! |
|---|---|---|
| 16.8.2019 | YIN YOGA | Heidi |
| 23.8. | Liikkuvuustreeni | |
| 30.8. | keskivartalotreeni | Mira |
| 6.9. | liikkuvuustreeni | Mira |
| 13.9. | Lihaskunto | Sonja |
| 20.9. | EI TREENIÄ | |
| 27.9. | EI TREENIÄ | |
| 4.10. | Keskivartalotreeni | Mira |
| 11.10. | Liikkuvuus+kehonhuolto | Sonja |
| 18.10. | Venyttely/huoltava | Mira |
| 25.10. | EI TREENIÄ | |
| 1.11.2019 | Lihaskunto | Sonja |
| 8.11.2019 | Syke | Mira |
| 15.11.2019 | Lihaskunto | Mira |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| PÄIVÄ (PE) | HARJOITUKSEN SISÄLTÖ | HUOMIO! |
| --- | --- | --- |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |