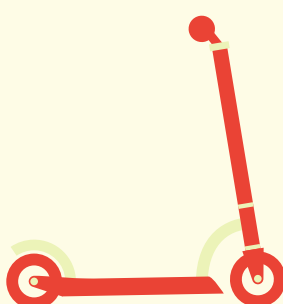


Liiunta Bingo viikko 14



<u>KÄY 30 MIN</u> <u>KÄVELY-</u> <u>LENKILLÄ</u>	<u>TEE 5 MIN</u> <u>TAUKO-</u> <u>JUMPPA 3</u> <u>X VIIKON</u> <u>AIKANA</u>	<u>VENYTTELE</u> <u>TV:TÄ</u> <u>KATSELLESSA</u> <u>15 MIN VIIKON</u> <u>AIKANA</u>	<u>KUVAA OMA</u> <u>YKKÖSELLÄ</u> <u>SISÄÄN VIDEO</u>	<u>TEE 50</u> <u>KYYKKYÄ,</u> <u>30 VATSAA</u> <u>3 X VIIKON</u> <u>AIKANA</u>
<u>TEE 15 MIN</u> <u>KEHONHUOLTO</u>	<u>HARJOITTELE</u> <u>JONGLEE-</u> <u>RAAMAAN 15</u> <u>MIN VIIKON</u> <u>AIKANA</u>	<u>TEE 20</u> <u>PUNNERRUSTA,</u> <u>30 SELKÄÄ 3 X</u> <u>VIIKON AIKANA</u>	<u>TEE</u> <u>30 MIN</u> <u>PYÖRÄLENKKI</u>	<u>LAITA HÄLÄRI 30</u> <u>MIN VÄLEIN</u> <u>PUHELIMEEN,</u> <u>MUISTUTTAMAAN</u> <u>LIIKUSKELUSTA</u>
<u>LANKUTA 1 MIN</u> <u>JA TEE 20</u> <u>PUNNERRUSTA 3</u> <u>X VIIKON</u> <u>AIKANA</u>	<u>KÄY 30 MIN</u> <u>JUOKSU-</u> <u>LENKILLÄ</u>	<i>Oma valinta</i>	<u>TEE 15 MIN</u> <u>JOOGA-</u> <u>HARJOITUS</u>	<u>HYPI</u> <u>HYPPYNARULLA</u> <u>15 MIN</u>
<u>TAUOTA</u> <u>ISTUMISTA</u> <u>ARKI-</u> <u>ASKAREILLA</u>	<u>TEE 15 MIN</u> <u>YLÄVARTALON</u> <u>LIKKUVUUS-</u> <u>TREENI</u>	<u>HARJOITTELE</u> <u>JUST DANCE</u> <u>NOW TANSSI</u>	<u>TEE 50</u> <u>KYYKKYÄ, 20</u> <u>PUNNERRUSTA</u> <u>3 X VIIKON</u> <u>AIKANA</u>	<u>KÄY 30 MIN</u> <u>KÄVELY-</u> <u>LENKILLÄ</u>
<u>KUVAA TIKTOK</u> <u>HAASTE</u>	<u>TEE 30 VATSAA,</u> <u>30 SELKÄÄ 3 X</u> <u>VIIKON AIKANA</u>	<u>TEE</u> <u>30 MIN</u> <u>PYÖRÄLENKKI</u>	<u>SOMETA KOKO</u> <u>VIIKON AJAN</u> <u>SEISTEN</u>	<u>TEE NISKA-</u> <u>HARTIASEUDUN</u> <u>VENYTYKSET 5</u> <u>MIN 3 X VIIKON</u> <u>AIKANA</u>



@rantakylanyhtenaiskoulu

#rantiksenliikuntabingo #rantisliikkuu #liikkuvakoulu