

MINNAN RYHMIEN LIIKUNTAOHJELMAT SYKSY 2025

Viikko	Body & Mind MA klo 13-15	Paikka	Viikkojen päivämäärät
33	Voimajooga	yläsali	11.-15.8.
34	Voimajooga	yläsali	18.-22.8.
35	Voimajooga	yläsali	25.-29.8.
36	Metsäkävely, ota ulkoliikuntavarusteet. Vesisateella sisäliikuntaa.	Toivala	1.-5.9.
37	Kehonhallintaa temppuillen	yläsali	8.-12.9.
38	Kehonhallintaa temppuillen	yläsali	15.-19.9.
39	Kehonhallintaa temppuillen	yläsali	22.-26.9.
40	Koko päivän retki Konneveden kansallispuistoon	yläsali	29.9.-3.10.
41	Pilates	yläsali	6.-12.10.
42	SYYSLOMA		13.-17.10.
43	Pilates	yläsali	20.-24.10.
44	Pilates	yläsali	27.-31.10.
45	Acroyoga	yläsali	3.-7.11.
46	Acroyoga	yläsali	10.-14.11.
47	Acroyoga	yläsali	17.-21.11.
48	Lihaskalvorullaus	yläsali	24.-28.11.
49	Pitkät venyttelyt	yläsali	1.-5.12.
50	Toivetunti	yläsali	8.-12.12.
51	Sovitaan myöhemmin	yläsali	15.-19.12.
52	joululoma		22.-28.12.