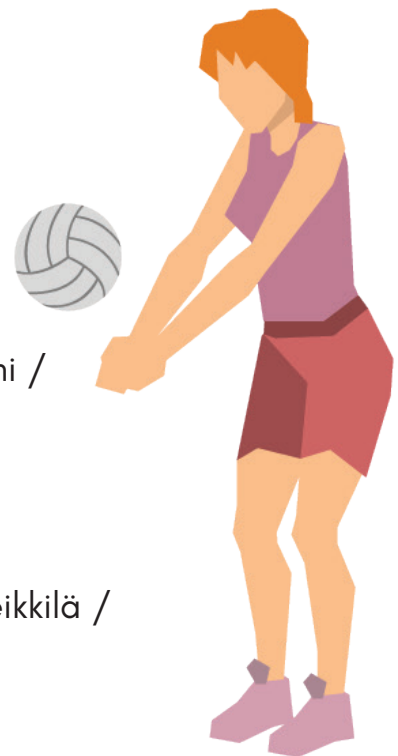


SUNNUNTAISIN
10.3.-5.5.2019
KLO 18-19
MIINAN KOULULLA



AIKUISTEN LIIKUNTAVUORO MAKSUTON!

- 10.3. **HIIT-treeni** (Helena Hacklin)
- 17.3. **Peppu-vatsa-treeni** (Emmi Nummelin /
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus)
- 24.3. **Salibandya** (urheiluseura Paarma)
- 31.3. **Lentopalloa** (urheiluseura KIUSA)
- 7.4. **Bodycombat / Bodyattack** (Disa Viitaniemi /
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus)
- 14.4. **Kuntopiiri** (Antti Tenkanen)
- 21.4. **FolkJam** (Tahdittomat)
- 28.4. **Tanssillinen muokkaus** (Henna Vikman-Heikkilä /
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus)
- 5.5. **Lukkopaini ja Brasilian jujutsu**
(Forssan Kamppailijat)



Lajikokeilua ja kunnon kohotusta iloisessa porukassa! MAKSUTON, yli 15-vuotiaille tarkoitettu liikuntavuoro, jolla treenataan vaihtuvien ohjaajien kanssa erilaisia lajeja ja kuntoilumuotoja.

Mukaan tarvitetset liikunnalliset vaatteet,
juomapullon, pikkupyyhkeen ja sisäkengät.
Miinan koulu: Koulutie 8, Jokioinen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Jokioisten yhdistys



JOKIOISTEN
VAPAA-AIKATOIMI