



LULIN JUMPPA – KEVÄT 2017

Seuraa: lapinjarvenurheilijat.net tai [facebook.com/luli.info](https://www.facebook.com/luli.info).
Ota tunneille jumppa-alusta, juomapullo ja jumppapöytä.

Päivä	Aihe	Ohjaaja
8.1.	RVP (= reisi-vatsa-pakara)	Maria
15.1.	crosscircuit *	Åsa
22.1.	kahvakuula *	Anni
29.1.	kehonhuolto	Maria
5.2.	tabata	Åsa
12.2.	teemajumppa	Maria
19.2.	kahvakuula *	Anni
26.2.	kehonhuolto	Maria
5.3.	teemajumppa *	Maria
12.3.	crosscircuit * korttipakka mukaan!	Åsa
19.3.	kahvakuula *	Anni
26.3.	tabata	Åsa
2.4.	RVP	Maria
9.4.	kiertoharjoittelu *	Anni
16.4.	crosscircuit *	Åsa
23.4.	kehonhuolto	Maria
30.4.	Vappuaatto – ei tuntia	-
7.5.	kahvakuula *	Anni
21.5.	tabata	Åsa
28.5.	RVP	Maria

* Oma kahvakuula mukaan

Tuntimuutokset mahdollisia.