



LULIN JUMPPA – SYKSY 2017

LuLin jäsenmaksu: 35 eur / hlö tai 70 eur / perhe

Seuraa: lapinjarvenurheilijat.net tai [facebook.com/luli.info](https://www.facebook.com/luli.info).

Ota tunneille jumppa-alusta, juomapullo ja jumppapöytä.

Päivä	Aihe	Ohjaaja
10.9.	RVP (= reisi-vatsa-pakara)	Maria
17.9.	crosscircuit *	Åsa
24.9.	kahvakuula *	Anni
1.10.	kehonhuolto	Maria
8.10.	tabata *	Åsa
15.10.	teemajumppa	Maria
22.10.	crosscircuit *	Åsa
29.10.	kahvakuula *	Anni
5.11.	RVP	Maria
12.11.	Isänpäivä, ei tuntia	-
19.11.	tabata	Åsa
26.11.	kiertoharjoittelu	Anni
3.12.	kehonhuolto	Maria
10.12.	crosscircuit *	Åsa

* Oma kahvakuula mukaan

Tuntimuutokset mahdollisia.