

Ohjatut ryhmät ajalle 2.-27.6.2025

Maanantaisin:

Kello 11.30 Tuolijumppa, Meripuiston laululavan katsomo

Kello 13 Lihaskuntojumppa, Mansikkanokan nurmialue

Tiistaisin:

Kello 13.30 Reisi-vatsa-pakara, Mansikkanokan nurmialue

Kello 14.15 Venyttely, Mansikkanokan nurmialue

Keskiviikkoisin:

Kello 11.30 Tanssiliikunta, Mansikkanokan nurmialue

Kello 12.15 Kehonhuolto, Mansikkanokan nurmialue

Torstaisin:

Kello 10 Äiti vauva jumppa, Mansikkanokan nurmialue

Kello 12 Kahvakuulajumppa, Mansikkanokan nurmialue

Perjantaisin:

Kello 11.30 Porrastreeni, Jungon portaat

Kello 12 Toiminnallinen treeni, Jungon portaat