

REUMAJUMPPA KEVÄT 2024 Fysios Mehiläinen

Vetäjä Taija Ahosola puh. 044 062 9290

- | | | | | |
|-----|----|--------|-------|---------------------------------|
| 1. | ma | 8.1. | 13-14 | Kuntosali |
| 2. | ma | 15.1. | 13-14 | Vastusnauha |
| 3. | ma | 22.1. | 13-14 | Alaraajapainotteinen lihaskunto |
| 4. | ma | 29.1. | 13-14 | Kaverin kanssa |
| 5. | ma | 5.2. | 13-14 | Tasapaino (Asta Rahkonen) |
| 6. | ma | 12.2. | 13-14 | Olkapää |
| 7. | ma | 19..2. | 13-14 | Liikkuvuus |
| 8. | ma | 26.2. | 13-14 | Yläraajapainotteinen lihaskunto |
| 9. | ma | 4.3. | 13-14 | Pallo |
| 10. | ma | 11.3. | 13-14 | Aivojumppa |
| 11. | ma | 18.3. | 13-14 | Alaraajapainotteinen lihaskunto |
| 12. | ma | 25.3. | 13-14 | Keskivartalo |
| 13. | ke | 3.4. | 13-14 | Mattojumppa |
| 14. | ma | 8.4. | 13-14 | Yläraajapainotteinen lihaskunto |
| 15. | ma | 15.4. | 13-14 | Sykkeen nosto (Asta Rahkonen) |
| 16. | ma | 22.4. | 13-14 | Tuolijumppa |