

SENIORIT

Syksy 2025 OHJELMA

Vk.	Pvm.	Maanantai ja Keskiviikko klo 10 - jäähalli
33	11.8.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
33	13.8.	Kahvakuula
34	18.8.	Kuntopiiri
34	20.8.	Core ja liikkuvuus
35	25.8.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
35	27.8.	Kahvakuula
36	1.9.	Kuntopiiri
36	3.9.	Kehonhallinta ja kehonhuolto
37	8.9.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
37	10.9.	Kahvakuula
38	15.9.	Kuntopiiri
38	17.9.	Core ja liikkuvuus
39	22.9.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
39	24.9.	Kahvakuula
40	29.9.	Kuntopiiri
40	1.10.	Kehonhallinta ja kehonhuolto
41	6.10.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
41	8.10.	Kahvakuula
42	13.10.	Syysloma
42	15.10.	Syysloma

SENIORIT

Syksy 2025 OHJELMA

Vk.	Pvm.	Maanantai ja Keskiviikko klo 10 - jäähalli
43	20.10.	Kuntopiiri
43	22.10.	Core ja liikkuvuus
44	27.10.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
44	29.10.	Kahvakuula
45	3.11.	Kuntopiiri
45	5.11.	Kehonhallinta ja kehonhuolto
46	10.11.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
46	12.11.	Kahvakuula
47	17.11.	Kuntopiiri
47	19.11.	Core ja liikkuvuus
48	24.11.	Lihaskunto -kehonpaino ja vastuskuminauha
48	26.11.	Kahvakuula
49	1.12.	Kuntopiiri - Botniahalli
49	3.12.	Kehonhallinta ja kehonhuolto - Botniahalli
50	8.12.	Kuntosali - Botniahalli
50	10.12.	Kahvakuula - Botniahalli
51	15.12.	Kuntopiiri - Botniahalli
51	17.12.	Pikkujoulut - Botniahalli