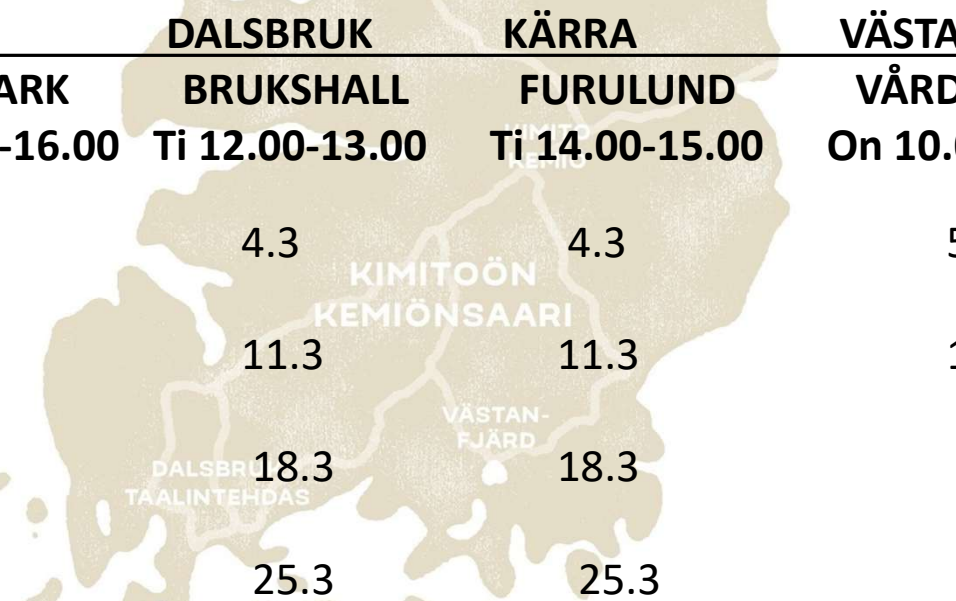


# Program för motionsgrupperna orkidé i Kimitoöns kommun 2025

## Kemiönsaaren kunnan liikuntaryhmä Orkidean ohjelma 2025



	<u>KIMITO</u>	<u>DALSBRUK</u>	<u>KÄRRA</u>	<u>VÄSTANFJÄRD</u>	
	AMOSPARK	BRUKSHALL	FURULUND	VÅRDKASEN	
	Må 15.00-16.00	Ti 12.00-13.00	Ti 14.00-15.00	On 10.00-11.00	
Hanteljumppa	3.3	4.3	4.3	5.3	Käsipainojumppa
Stretch	10.3	11.3	11.3	12.3	Venyttely
Bolljumppa(stor)	17.3	18.3	18.3	19.3	Pallojumppa(iso)
Bowling	24.3	25.3	25.3	24.3	Keilailu