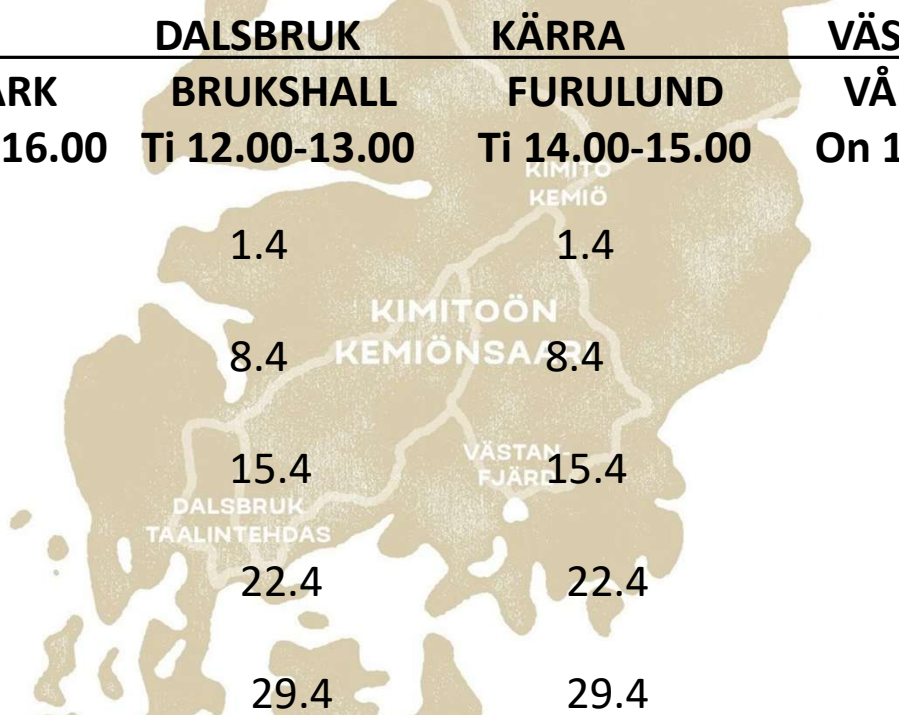


Program för motionsgrupperna orkidé i Kimitoöns kommun 2025

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	
Stoljumppa	31.3	1.4	1.4	2.4	Tuolijumppa
Cirkelträning	7.4	8.4	8.4	9.4	Kuntopiiri
Bolljumppa(liten)	14.4	15.4	15.4	16.4	Pallojumppa(pieni)
Egen tyngd jumppa	21.4	22.4	22.4	23.4	Oma paino jumppa
Käppjumppa	28.4	29.4	29.4	30.4	Keppijumppa