

To Freegym klo 17.00-18.00 8-11 v. ja klo 18.00-19.00 11-13 v.

Kevät 2019 kausisuunnitelma

10.1. 17.1. 24.1. 31.1.	Puolivoltti, kerävoltti eteenpäin, arabialainen, kuntopiiri/voima
7.2. 14.2.	Flikki, takaperin vltti, käsilläseisonta, keskivartalo voima
21.2.	IIIHTOLOMA , ei tuntia
28.2. 7.3.	Flikki, takaperin vltti, käsilläseisonta, keskivartalo voima
14.3. 21.3.	Renkaat ja rekki: Kieppi, leuanveto, kulmanoja, ylävartalo voima
28.3. 4.4. 11.4.	Parkour-rata, seinävoltti, seinäjuoksu, räjähtävyys harjoitteet
11.4. 18.4. 25.4	Kevätnäytösesityksen harjoittelu, opittujen taitojen kertaus KIIRASTORSTAI , ei tuntia
2.5.	Vanhemmat mukaan: liikkeiden kuvaus mahdollisuus!
5.5.	Kevätnäytös, lisätietoa myöhemmin

Tunneilla liikkumiseen sopivat vaatteet ja juomapullo!

T: Anniina Karhunen, Sami Sarkola ja Elise Niinimäki