



Sykettä Tuusulaan 8.5.

Valitse itsellesi sopivan treenin seuraavista:

[Kahvakuula](#) (ohj. Minna Riutta)

[Kehonhuolto](#) (ohj. Minna Riutta)

[Pilates](#) (ohj. Puliina Teerioja)

[Seasonal Jooga \(kevät\)](#) (ohj. Marja-Leena Ahonen)

[Selkä/tasapaino](#) (voi tehdä myös istuen, ohj. Elina Raijas)

[Syketreeni](#) (ohj. Anna-Maija Lahtinen)

[Tehokeho](#) (ohj. Leeni Asola-Myllynen)

Ideita koko perheelle:

[Kuvabingo/muistipeli](#) (ohj. Elina Raijas)

[Lakanatouhut](#) (ohj. Ansku ja Enna)

[Leuanveto](#) - helposta vaikeaan / 2. tallenne (ohj. kunnan liikunnanohjaajat)

[Pariakrobatiaa](#) (ohj. Enna ja Lumina)

[Perhejooga](#) (ohj. Ansku Lahtinen ja Lumina)

[Tasapainoilua lenkipolulla](#) 7. tallenne (ohj. kunnan liikunnanohjaajat)

Lisäksi tästä [linkistä](#) lyhyitä monipuolisia treenivideoita mm. kuminauha-, moppi-, pullo- ja puujumppa, sohvavenyttely, treeni lähiliikuntapaikalla (ohj. kunnan liikunnanohjaajat)

Päivän päätteeksi, oman treenin jälkeen:

[Kehonhuolto](#) (ohj. kunnan liikunnanohjaajat)

*Linkit käytettävissä
8.-10.5. !*

Muista ilmoittaa sykeminuuttisi tapahtumasivujen kautta!