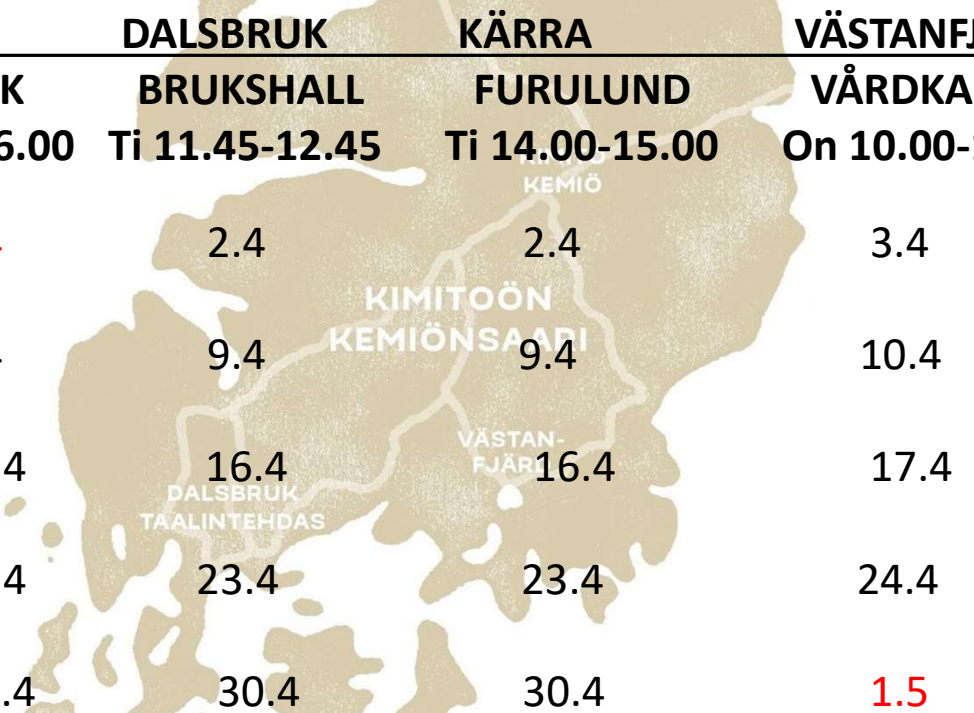


## Program för motionsgrupperna orkidé i Kimitoöns kommun Kemiönsaaren kunnan liikuntaryhmä Orkidean ohjelma



	<u>KIMITO</u>	<u>DALSBRUK</u>	<u>KÄRRA</u>	<u>VÄSTANFJÄRD</u>	
	AMOSPARK	BRUKSHALL	FURULUND	VÅRDKASEN	
	Må 15.00-16.00	Ti 11.45-12.45	Ti 14.00-15.00	On 10.00-11.00	
Käppjumppa	1.4	2.4	2.4	3.4	Keppijumppa
Badminton	8.4	9.4	9.4	10.4	Sulka­pallo
Stretch	15.4	16.4	16.4	17.4	Venyttely
Cir­kel­träning	22.4	23.4	23.4	24.4	Kuntopiiri
Gummibandsjumppa	29.4	30.4	30.4	1.5	Kuminauhajumppa