

Program för motionsgrupperna orkidé

Orkidea-liikuntaryhmien ohjelma

2026

	Kimito	Dalsbruk	Kärä	Västanfjärd	
	Amosparken	Brukshallen	Furulund	Vårdkasen	
	Må 14.30-15.30	Ti 12.00-13.00	Ti 14.00-15.00	On 10.00-11.00	
Käppjumppa		1.9	1.9	2.9	Keppijumppa
Gummibandjumppa	7.9	8.9	8.9	9.9	Kuminauhajumppa
Bolljumppa(liten)	14.9	15.9	15.9	16.9	Pallojumppa(pieni)
Cirkelträning	21.9	22.9	22.9	23.9	Kuntopiiri
Egen tyngd jumppa	28.9	29.9	29.9	30.9	Omapainojumppa