

Program för motionsgrupperna orkidé

Liikuntaryhmä Orkidean 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	
Stoljumppa	5.10	6.10	6.10	7.10	Tuolijumppa
Curling	12.10	13.10	13.10	14.10	Curling
Hanteljumppa	19.10	20.10	20.10	21.10	Pallojumppa
Balansjumppa	26.10	27.10	27.10	28.10	Tasapainojumppa