

SYKSY: LIIKKUMISEN LUKUJÄRJESTYS

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
6 min Harjoittele paikalla kävellen - Hyvän mielen metsäkävely syksyisessä metsässä	11 min Hengitä hyvää- Harjoituksia rauhottumiseen ja rentoutumiseen	30 min Helppo tuolijumppa	20 min Myötätuntotauko – hetki huolenpitoa itselle	15 min Helppo tuolijumppa liikkuvuuden ja lihasvoiman harjoittamiseen
30 min Keskivartalon lihaskunto ja kehonhallinta	30 min Venyttely	30 min Kehonhuolto	30 min Tasapaino ja voima	30 min Kuntotanssi
30 min Etätuolijumppa etäyhteydellä maanantaisin klo 14.30-15.00	45 min Tasapaino- ja voimajumppa tiistaisin klo 12.00–12.45 etäyhteydellä	30 min Salsa-rumba	35 min Tuolijumppa kuminauhojen kanssa	45 min Asahi/tasapaino-ja venyttely perjantaisin klo 12.15-13.00 etäyhteydellä