

Erän Ulkotreenit

to 13.1. klo 18-18.55 Nutan etupihalla
kokoon tuminen kirjaston edessä

Reipasta ulkojumppaa hyvässä seurassa.

Alkuverkka 10 min,

hiit-kierto harjoitus 35 min
ja lopuksi venyttely 10 min.

Varustus: joustava ulkoiluasu
ja hyvät ulkoilukengät sekä
rukkaset suositeltavat...

Ennuste +5 astetta (tuntuu -1)..

Ohjaaja: Ulla Savola

Kertamaksu 10 €

minimi osallistujamäärä 8 henkilöä

Tule ulkotreeniin kanssamme!



Ilmoittaudu myClubissa tai soita 0291934200