



PERJANTAIN RYHMÄLIIKUNTA & TANSSI

P E R J A N T A I S I N
K L O 1 3 - 1 4 . 3 0

Ensimmäisen 45 minuutin aikana lämmitellään ja tehdään lihaskuntotreeni. Tämän jälkeen tanssitaan ja venytellään tunnin ajan. Tule mukaan koko ajaksi tai vain toiseen treeniin. Mukava tapa käynnistää viikonloppu!

13.00-13.45 Lihaskuntotreeni & venyttely
13.45-14.30 Tanssitreemi



TANSSIURHEILUSEURA
ROLLING

(Varastokatu 7 krs. 2)