

Lauttasaaren Kisa-Siskot ohjelma kevät 2026 ma klo 20-21 Elina, ti klo 20-21 Elina, to klo 19-20 Eve, la klo 10-11 Elina

Tammikuu

La 3.1. ohjelma 1

Ma 5.1. teemana
tennispallo

Ti 6.1. ei jumppaa

To 8.1. käsipainotreeni
(1 käsipaino)

La 10.1. ohjelma 1

Ma 12.1. teemana
tennispallo

Ti 13.1. liikettä ja
lihaskuntoa

To 15.1. käsipainotreeni
(1 käsipaino)

La 17.1. ohjelma 1

Ma 19.1. teemana
tennispallo

Ti 20.1. liikettä ja
lihaskuntoa

To 22.1. keppijumppa

La 24.1. ohjelma 2,
kumpparit

Ma 26.1. teemana
tennispallo

Ti 27.1. jumppaa joogatiilen
kanssa

To 29.1. keppijumppa

La 31.1. ohjelma 2,
kumpparit

Helmikuu

Ma 2.2. teemana selkä

Ti 3.2. jumppaa joogatiilen
kanssa

To 5.2. combat

La 7.2. ohjelma 2,
kumpparit

Ma 9.2. teemana selkä

Ti 10.2. 20 min liikettä, 20
min lihaskuntoa 20 min
venyttelyä

To 12.2. combat

La 14.2. ohjelma 3

Ma 16.2. teemana selkä

Ti 17.2. 20 min liikettä, 20
min lihaskuntoa, 20 min
venyttelyä

To 19.2. jumppamix

La 21.2. ohjelma 3

Ma 23.2. teemana selkä

Ti 24.2. kehonhuoltojumppa

To 26.2. jumppamix

La 28.2. ohjelma 3

Maaliskuu

Ma 2.3. teemana 1

käsipaino

Ti 3.3. kehonhuoltojumppa

To 5.3. minikumpparit

La 7.3. ohjelma 4, kepit

Ma 9.3. teemana 1

käsipaino

Ti 10.3. sarjaa ja
lihaskuntoa

To 12.3. minikumpparit

La 14.3. ohjelma 4, kepit

Ma 16.3. teemana 1

käsipaino

Ti 17.3. sarjaa ja
lihaskuntoa

To 19.3. pyyhejumppa
(pyyhe mukaan)

La 21.3. ohjelma 4, kepit

Ma 23.3. teemana 1

käsipaino

Ti 24.3. tehojumppa

To 26.3. pyyhejumppa
(pyyhe mukaan)

La 28.3. ohjelma 4, kepit

Ma 30.3. teemana 1

käsipaino

Ti 31.3. tehojumppa

Huhtikuu

To 2.4. niska-selkä-hartia

La 4.4. ei jumppaa

Ma 6.4. ei jumppaa

Ti 7.4. kumpparijumppa

To 9.4. niska-selkä-hartia

La 11.4. ohjelma 5

Ma 13.4. teemana
kehonhuolto

Ti 14.4. kumpparijumppa

To 16.4. villasukkajumppa

La 18.4. ohjelma 5

Ma 20.4. teemana
kehonhuolto

Ti 21.4. keppijumppa

To 23.4. villasukkajumppa

La 25.4. ohjelma 5

Ma 27.4. teemana
kehonhuolto

Ti 28.4. keppijumppa

To 30.4. ei jumppaa

Toukokuu

La 2.5. ohjelma 6, 1
käsipaino

Ma 4.5. teemana joogatiili

Ti 5.5. kesä tulee, oletko
valmis?

To 7.5. hikijumppa

La 9.5. ohjelma 6, 1
käsipaino

Ma 11.5. teemana joogatiili

Ti 12.5. kesä tulee, oletko
valmis?

To 14.5. ei jumppaa

La 16.5. ohjelma 6, 1
käsipaino

Ma 18.5. teemana joogatiili

Ti 19.5. kesä tulee, oletko
valmis?

To 21.5. yllätysjumppa

(valitse kotoa mikä tahansa
väline)

La 23.5. ohjelma 6, 1
käsipaino

Ma tunti Myllykallion koululla, ti, to ja la tunnit Vattuniemen koululla, lauttasaarenkisasiskot.fi / 050-5413075 / Elina **Tervetuloa mukaan!**