

Lauttasaaren Kisa-Siskot ohjelma syksy 2025 ma klo 20-21 Elina, ti klo 20-21 Elina, to klo 19-20 Eve, la klo 10-11 Elina

Syyskuu

Ma 1.9. teemana kumpparit
Ti 2.9. vielä on kesää jäljellä (ei mattoa)
To 4.9. kuntobaletti
La 6.9. ohjelma 1

Ma 8.9. teemana kumpparit
Ti 9.9. vielä on kesää jäljellä (ei mattoa)
To 11.9. kuntobaletti
La 13.9. ohjelma 1

Ma 15.9. teemana kumpparit
Ti 16.9. 20 min liikettä, 20 min lihaskuntaa, 20 min venyttelyä
To 18.9. villasukkajumppa
La 20.9. ohjelma 1

Ma 22.9. teemana kumpparit
Ti 23.9. 20 min liikettä, 20 min lihaskuntaa, 20 min venyttelyä
To 25.9. villasukkajumppa
La 27.9. ohjelma 2, 1 käsipaino

Ma 29.9. teemana kumpparit
Ti 30.9. jumppaa joogatiilen kanssa

Lokakuu

To 2.10. combat
La 4.10. ohjelma 2, 1 käsipaino

Ma 6.10. teemana kehonhuolto
Ti 7.10. jumppaa joogatiilen kanssa
To 9.10. combat
La 11.10. ohjelma 2, 1 käsipaino

Ma 13.10. teemana kehonhuolto
Ti 14.10. tehojumppa
To 16.10. hyvin pyyhkii (oma pyyhe mukaan)
La 18.10. ohjelma 3

Ma 20.10. teemana kehonhuolto
Ti 21.10. tehojumppa
To 23.10. hyvin pyyhkii (oma pyyhe mukaan)
La 25.10. ohjelma 3

Ma 27.10. teemana kehonhuolto
Ti 28.10. käsipainojumppa
To 30.10. minikumpparit

Marraskuu

La 1.11. ei jumppaa

Ma 3.11. teemana kepit
Ti 4.11. käsipainojumppa
To 6.11. minikumpparit
La 8.11. ohjelma 3

Ma 10.11. teemana kepit
Ti 11.11. liikettä ja lihaskuntaa
To 13.11. tyynyjumppa
La 15.11. ohjelma 4, kumpparit

Ma 17.11. teemana kepit
Ti 18.11. liikettä ja lihaskuntaa
To 20.11. tyynyjumppa
La 22.11. ohjelma 4, kumpparit

Ma 24.11. teemana kepit
Ti 25.11. tanssintaikaa ja venyttelyä
To 27.11. liikkuvuus ja kehoahoito
La 29.11. ohjelma 4, kumpparit

Joulukuu

Ma 1.12. teemana tasapaino
Ti 2.12. tanssintaikaa ja venyttelyä
To 4.12. liikkuvuus ja kehonhuolto
La 6.12. ei jumppaa

Ma 8.12. teemana tasapaino
Ti 9.12. tanssintaikaa ja venyttelyä
To 11.12. hikijumppa
La 13.12. kooste syksyn sarjoista

Ma 15.12. ei jumppaa
Ti 16.12. ei jumppaa
To 18.12. ei jumppaa
La 20.12. ei jumppaa

Ma 22.12. teemana tasapaino
Ti 23.12. ei jumppaa
To 25.12. ei jumppaa
La 27.12. kooste syksyn sarjoista

Ma 29.12. teemana tasapaino
Ti 30.12. yllätysjumppa