

REUMAYHDISTYS - JUMPAT SYKSY 2026

Kerrat sisältävät monipuolisesti erilaista lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua kehonpainolla, pienvälineillä sekä kuntosalilaitteilla.

MA 14.9. KLO 13	VOIMA- JA TASAPAINO
MA 21.9. KLO 13	KUNTOPIIRI
MA 28.9. KLO 13	KEPPIJUMPPA
MA 5.10. KLO 13	VOIMA- JA TASAPAINO
MA 12.10. KLO 13	KUNTOPIIRI
MA 19.10. KLO 13	LIKKUVUUS
MA 26.10. KLO 13	VOIMA- JA TASAPAINO
MA 2.11. KLO 13	KUNTOPIIRI
MA 9.11. KLO 13	KEPPIJUMPPA
MA 16.11. KLO 13	LIKKUVUUS
MA 23.11. KLO 13	KUNTOPIIRI
MA 30.11. KLO 13	VOIMA- JA TASAPAINO
MA 7.12. KLO 13	LIKKUVUUS
MA 14.12. KLO 13	KUNTOPIIRI

Paikka: Mehiläinen Kajaani Terapia- ja kuntoutuspalvelut
Veturitie 1, 87100 Kajaani

Ryhmän vetäjä:

Sanna Schroderus

Fysioterapeutti

