

	Kajaanin Reumayhdistys				
	Jumpat syksy 2025				
	15.9.	13-14	Alkukysely ja Tuolijumppa		
	22.9.	13-14	Sykkeen nosto ja Aivojumppa		
	29.9.	13-14	Sykkeen nosto ja Aivojumppa		
	6.10.	13-14	Sykkeen nosto ja Aivojumppa		
	13.10.	13-14	Liikkuvuus		
	20.10.	13-14	Liikkuvuus		
	27.10.	13-14	Liikkuvuus		
	3.11.	13-14	Lihassoima		
	10.11.	13-14	Lihassoima		
	17.11.	13-14	Lihassoima		
	24.11.	13-14	Tasapaino		
	1.12.	13-14	Tasapaino		
	8.12.	13-14	Tasapaino		
	15.12.	13-14	Loppukysely ja Aivojumppa		