

NISKALENKKI LIIKAKILOISTA



HINTA 95 EUR / V

- **TI/KE** vuorojen lisäksi ryhmäläiset saavat voimailusalin käyttöoikeuden
- Voimailujäsenet saavat osallistua ryhmään ilman erillisveloitusta
- Ryhmäläiset saavat halutessaan osallistua myös lakkopainin treeneihin 1 krt/vko (ma tai to)
- Lakkopainijat saavat osallistua ryhmään veloitusetta

ILMOITTAUDU:

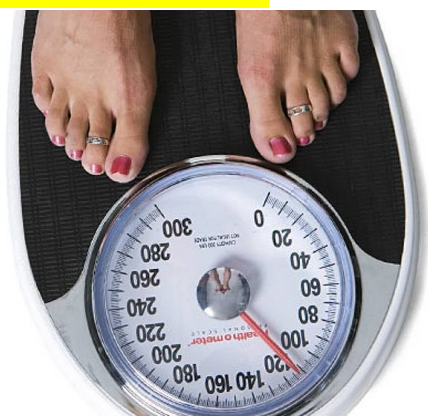
INFO@JAVO.FI

vetäjä

aika

aihe

ke 16.1.2013	Crisu+Jarkko	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 22.1.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	ALKU Punnitus ,mittaukset
ke 23.1.2013	Crisu+Jarkko	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 29.1.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	Kahvakuulat/tankojumppa
ke 30.1.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 5.2.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	painihenkinen jumppa
ke 6.2.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 12.2.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	Kahvakuulat/tankojumppa
ke 13.2.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 19.2.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	Kahvakuulat/tankojumppa
ke 20.2.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 26.2.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	Kahvakuulat/tankojumppa
ke 27.2.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
ti 5.3.2013	Tero + Riku	20:15-21.00	KISAN PUNNITUS+Kahvakuulat
ke 6.3.2013	Crisu+Jarkko M	20-21:15	painihenkinen jumppa
pe 8.3.2013	KAIKKI	18-20	RUOKAILU ja jatkosuunnitelma julkistus
9.3-31.12.2013	Jatkuu.....		



LEIKKIMIELINEN LAIHDTUSKISA

22.1-5.3.2013

Vapaaehtoinen ryhmäläisille

Jaetaan kokemuksia, tuetaan