

Liikkumisen lukujärjestys: kesä



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
		Kevyt (5–30 min)		
7 min hyvän mielen virtuaalinen metsäkävely . Kävele paikalla ja ihastu metsäluonnosta.	5 min metsätreeni - video luonnossa tehtävästä harjoittelusta.	15 min niska-hartiaseudun jumppa	25 min helppo voimaja tasapainojumppa	20 min voimaa ja tasapainoa parin kanssa
20 min kevennetty tuolijumppa	25 min kevyt kokovartaloharjoitus	25 min lihaskuntoa seisten ja lattiatasossa	30 min tasapainojumppa	30 min venyttely ja rentoutus
Tehokas (20–45 min)				
30 min reipas kahvakuulatreeni	45 min tasapaino- ja voimajumppa tiistaisin klo 12.00–12.45 etäyhteydellä.	30 min keskitasoinen tasapaino ja voimaharjoittelu	30 min keskitasoinen seniorijumppa käsipainojen kanssa	20 min hieman vaativampi kehonhuoltotunti seisten ja lattiatasossa
30 min syketunti	25 min kuntotanssi	30 min syke ja voimaharjoitus	30 min kuntotanssi	45 min Asahi/tasapaino- ja venyttely perjantaisin klo 12.00–12.45 etäyhteydellä (30.6 asti)