

# Istuen toteutettava: **LIKKUMISEN** **LUKUJÄRJESTYS**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10 min <a href="#">Ylen jumppahetket</a>	10 min <a href="#">Vetreyttä selkään</a>	15 min <a href="#">niska-hartiajumppa</a>	20 min <a href="#">helppo tuolijumppa</a>	25 min <a href="#">voima- ja tasapainojumppa</a>
15 min <a href="#">tuolijumppa ilman välineitä</a>	15 min <a href="#">lihaskuntojumppa</a> ilman välineitä	30 min <a href="#">kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta</a>	30 min kevyt <a href="#">ylävartalon lihaskestävyys- ja liikkuvuusharjoitus</a>	30 min <a href="#">lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta</a>
30 min <a href="#">kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta</a>	30 min <a href="#">lihaskuntoa ja venytyksiä</a>	30 min <a href="#">lihaskuntoa ja tasapainoa</a>	45 min <a href="#">tuolijumppa</a>	30 min <a href="#">tuolijumppa</a>
30 min <a href="#">Etätuolijumppa</a> etäyhteydellä maanantaisin klo <b>14.30-15.00</b>	45 min <a href="#">Tasapaino- ja voimajumppa</a> tiistaisin klo <b>12.00-12.45</b> etäyhteydellä	45 min <a href="#">tuolijumppa</a>	<p>Videoilla seisten tehtävät harjoitteet voi korvata esimerkiksi painonsiirrolla, polven nostolla, jalan loitonnuksella tai omalla suosikkiliikkeelläsi istuen!</p>	