

# TALVILIUKKUMISEN LUKUJÄRJESTYS

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<a href="#">Harjoittele paikalla kävellen - Hyvän mielen metsäkävely talvisessa metsässä, 4 min.</a>	<a href="#">Tiistaisin tule etäjumppaan klo 12.00–12.45. Teemana Tasapaino- ja voimajumppa</a>	<a href="#">Pianosäestetyyn musiikin mukaan venyttely (15 min)</a>	<a href="#">Rauhallisia avaavia pilates-liikkeitä oman hengityksen tahtiin (21 min)</a>	<a href="#">Ohjattu etäjumppa klo 12.-12.45 Teemana Asahi/ tasapaino- ja venyttely</a>
<a href="#">Talvista voimailua (5 min)</a>	<a href="#">Kävelyä-potku-ylös jumppa (5 min, istuen)</a>	<a href="#">Lyhyt taukojumppa – YouTube (Lyhyt neljän liikkeen taukoliikunta, 3,5 min)</a>	<a href="#">Jumppakissan taukojumppa (3 min, seisten)</a>	<a href="#">Vinkkejä nostotekniikkaan (3 min)</a>
<b>Tehokas</b>				
<a href="#">Vetreyttävä kotijumppa</a>	<a href="#">Kehonpainotreeni pallon kanssa (2,5 min)</a>	<a href="#">Kuminauhatreeni ylävartalolle (17 min)</a>	<a href="#">Tasapaino (1min) Yhdellä jalalla seisominen (1 min)</a>	<a href="#">Kuminauhatreeni alavartalolle (17 min)</a>