

## Go Uppis Go-treeniohjelma kesä 2025

Aikajakso: maanantaisin 26.5. - 16.6.2025 klo 18.00 Oitetaan ulkokuntosalien kulmilla, paitsi 16.6.2025. Tämä viimeinen treenikerta on hotelli Lepolammella ma 16.6.2025 klo 17 alkaen. Ohjelmassa on saunat ja uinti. Hotellilla on mahdollisuus illallistaa hotellilla saunan ja uinnin jälkeen. Ilmoittautumaan pääsee tästä linkistä <https://forms.office.com/r/EcwfhzB2jZ?origin=lprLink>.

### OHJELMA:

- 26.5.2025 keppijumppaa
- 2.6.2025 ylämäkitreeni ja/tai porrastreeni
- 9.6.2025 ulkokuntosali ja sauvakävelytekniikat
- 16.6.2025 Hotelli Lepolampi klo 17.00 alkaen

Mukaan oma keppi ja jumppa-alusta.

Vetäjänä toimii Virpi Palmen.

