



Ohjattua Liikuntaa

**Herusten kioskilla torstaisin,
alkaen 17.11.2011**

klo 18:30-19:15 lenkki (säävaraus)

klo 19:15-20:00 syvävenyttely

**Tule molempiin tai toiseen vain
(jos tulet vain venyttelyyn muista lämmittely).**

Ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta!

Vetäjänä Jaana Koistinen

**Ota mukaasi
jumppa-alusta
ja juomista!**



Järjestää Herusten Vire