

# KAMK Sports ryhmäliikunnat 2016

|           | VKO | Lihaskuntotunnit                        | Kehonhuolto                       | Sisäpyöräily             | Vaihtuva teema              | Teematreeni                            |
|-----------|-----|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| Syyskuu   | 36  | Kahvakuula <b>Tanja</b>                 | Dynaaminen venyttely <b>Tanja</b> | Kevyt <b>Ronja</b>       | Kamppailu <b>Ronja</b>      |                                        |
|           | 37  | Kehonpainoharjoittelu <b>Ronja</b>      | High Roller <b>Ronja</b>          | Keskiraskas <b>Ronja</b> | Tanssillinen <b>Tanja</b>   |                                        |
|           | 38  | Levytangot <b>Tanja</b>                 | Syvävenyttely <b>Tanja</b>        | Raskas <b>Ronja</b>      | Jooga <b>Tanja</b>          |                                        |
|           | 39  | Circuit <b>Tanja</b>                    | Vastuskuminauha <b>Tanja</b>      | Keskiraskas <b>Tanja</b> | Akrobatia <b>Sade</b>       | 28.9 ChiBall <b>Tanja</b>              |
| Lokakuu   | 40  | Kahvakuula <b>Tanja</b>                 | High Roller <b>Ronja</b>          | Kevyt <b>Ronja</b>       | Jooga <b>Tanja</b>          | 12.10 Boot Camp <b>Ronja ja Tanja</b>  |
|           | 41  | Kehonpainoharjoittelu <b>Tanja</b>      | Dynaaminen venyttely <b>Ronja</b> | Keskiraskas <b>Ronja</b> | Jooga <b>Tanja</b>          |                                        |
|           | 42  | Levytangot <b>Tanja</b>                 | Syvävenyttely <b>Ronja</b>        | Raskas <b>Ronja</b>      | Jooga <b>Tanja</b>          |                                        |
|           | 43  | ITSENÄISEN OPISKELUN VIIKKO             |                                   |                          |                             |                                        |
| Marraskuu | 44  | Kahvakuula <b>Tanja</b>                 | High Roller <b>Tanja</b>          | Kevyt <b>Ronja</b>       | Kamppailu <b>Ronja</b>      | 2.11 KIN-Ball <b>Ronja ja Tanja</b>    |
|           | 45  | Kehonpainoharjoittelu <b>Tanja</b>      | Dynaaminen venyttely <b>Tanja</b> | Keskiraskas <b>Ronja</b> | Kamppailu <b>Ronja</b>      |                                        |
|           | 46  | Levytangot <b>Tanja</b>                 | Syvävenyttely <b>Tanja</b>        | Raskas <b>Ronja</b>      | Kamppailu <b>Ronja</b>      |                                        |
|           | 47  |                                         |                                   | Keskiraskas <b>Ronja</b> | Kamppailu <b>Ronja</b>      | 23.11 Akrotreeni <b>Ronja ja Tanja</b> |
| Joulukuu  | 48  | Kahvakuula <b>Tanja</b>                 | High Roller <b>Ronja</b>          | Kevyt <b>Ronja</b>       | Get ready for the Christmas | 30.11 Get ready for the Christmas      |
|           | 49  |                                         |                                   | ITSENÄISYYSPÄIVÄ         |                             | 7.12 Get ready for the Christmas       |
|           | 50  | Levytangot <b>Tanja</b>                 | Syvävenyttely <b>Ronja</b>        | Raskas <b>Ronja</b>      |                             | 14.12 Get ready for the Christmas      |
|           | 51  | Toiminnallinen harjoittelu <b>Tanja</b> | Taiji <b>Ronja</b>                | Keskiraskas <b>Ronja</b> |                             |                                        |

---