

PIHTLA VALLA LIIKUMISÜRITUSED 2017

31.august kell 19.00 Pihtla Spordikeskus – kepikõnni koolitus, treener Rene Meimer Eesti Kepikõnni Liidust

4.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

6.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Bodyvive, treener Annely Oolup, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

11.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla - Zumba, treener Inge Jalakas

13.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

18.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Selg, kõht, tuharad, treener Inge Jalakas

20.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

25.september kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – Jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE!

26.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – ringtreening, treener Marko Kesküla

27.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Zumba, treener Inge Jalakas

28.september kell 18.00 vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

29.september kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

2.oktoober kell 19.00 GOSPA – vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

4.oktoober kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Bodyvive, treener Annely Oolup, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

9.oktoober kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

11.oktoober kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

16.oktoober kell 19.00 GOSPA – vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

18.oktoober kell 19.00 Kaali Kooli võimla – HEAT, treener Janis Krupinš

23.oktoober kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

25.oktoober kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Zumba, treener Inge Jalakas

30.oktoober kell 19.00 GOSPA – vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

1.november kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Bodyvive, treener Annely Oolup, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

6.november kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

8.november kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

13.november kell 19.00 GOSPA – vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

15.november kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Selg, kõht, tuharad, treener Inge Jalakas

20.november kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

22.november kell 19.00 Kaali Kooli võimla – HEAT, treener Janis Krupinš

27.november kell 19.00 GOSPA – vesivõimlemine, treener Irene Targem, VAJALIK EELREGISTREERIMINE, osavõtutasu 2 eurot

29.november kell 19.00 Kaali Kooli võimla –Kardiotreening, treener Elo Ilumäe

4.detsember kell 18.00 Kuressaare Spordikeskus – jõusaal, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

6.detsember kell 19.00 Kaali Kooli võimla – Bodyvive, treener Annely Oolup, VAJALIK EELREGISTREERIMINE

“Selg, kõht, tuharad” treeningule võta kaasa võimlemismatt ja 2-liitrine veepudel või hantlid raskuseks.

HEAT, Kardiotreening ja Bodyvive treeningule võta kaasa võimlemismatt!!!!

Kuna Bodyvive treeningul, vesivõimlemisel ja jõusaalis on kohtade arv piiratud, siis on vajalik eelregistreerimine.

Jõusaali treening on algusega 18.00, 28.septembri vesivõimlemise treening samuti 18.00, ülejäänud treeningud algavad 19.00.

Info ja eelregistreerimine Riina 4530282 või e-mail: riina@pihtlavv.ee.