

humppa & paha olo

12/2016

6⁶⁶€

*Fenkka
vai
humppa?*

Löydä sisäinen biorytmisi

MARTTI VARIS
TUNNUSTAA:

**“En
ymmärrä
basisti-
vitsejä”**

Huonossa kunnossa?
*Konttaaminenkin
voi olla aktiivi-
liikuntaa*

HUMPPATÄHTIEN
VINKEILLÄ
NÄYTTÄVÄT
SILMÄPUSSIT
PARISSA PÄIVÄSSÄ

Lassi Kinnunen:

**“Annan
hanurin
laulaa vaan”**

KUVA: TIMO ISOAHO

*Method
ryyppyputkisto*

Ammattilaisten eväät pikkujoulukauteen

