

JUMPPA ALKAA LOKAKUUSSA

Lietohallin Tanssisalissa

torstaina 10.10.2019 alkaen klo 19.00 – 20.00

Fysioterapeutti Anna Mäkinen palaa ohjaajaksi

Tehokasta perusjumppaa, jossa vahvistetaan koko kehoa unohtamatta tasapainoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Apuna käytetään omaa kehonpainoa sekä välineitä vaihdellen ja hyvällä fiiliksellä.

Varusteet:

jumppavaatteet ja –alusta
juotavaa

Tervetuloa kaikki jo mukana olleet sekä uudet jumppaajat.
Jumppa sopii myös miehille, siis joukkoon mukaan!

Tiedustelut

Marjo puh. 040 5416865

marjomh.makinen@gmail.com