

JUMPPA ALKAA 4.10.2018
LIETOHALLIN TANSSISALISSA

TORSTAISIN klo 19.00 – 20.00

Fysioterapeutti Anna Mäkinen jatkaa ohjaajana.

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

Lietohallin välinevarasto on käytettävissämme.

Varusteet:

jumppavaatteet ja –alusta
juotavaa

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

Jumppa on jäsenille maksuton ja ei jäsenille 2€ / kerta

Tiedustelut

Marjo puh. 040 5416865

marjomh.makinen@gmail.com