

SYKSYN JUMPAT

Ulkona

Aloitetaan jumppatreenit ensin ulkona tiistaisin 10.9., 17.9. ja 24.9. klo 18.00 – 18.45 Annantuvan puistoalueella, kokoontuminen lähellä Annantupaa.

Ps. Jos kesän aikana alueella aloitetaan kunnostustöitä, mennään Lietohallin viereiseen metsään, kokoontuminen Lietohallin edessä.
Tästä tiedotetaan kotisivuilla.

Lietohallin tanssalilla aloitetaan 1.10. klo 19.00 – 20.00

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

Ota mukaan mielellään oma alusta ja juotavaa.

Ellinora Hietaojan johdolla jumpataan niin ulkona kuin sisälläkin.

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

Tiedustelut

Marjo puh. 040 5416865