

**JUMPPA alkaa 4.10.2022**

**Lietohallin Tanssisalilla  
tiistaisin klo 19.00 – 20.00**

Kaisa Suomisen ohjauksessa

Tehokasta perusjumppaa, jossa vahvistetaan koko kehoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Apuna käytetään omaa kehonpainoa, välineitä vaihdellen ja hyvällä fiiliksellä. Ota mukaan mielellään oma alusta ja juotavaa

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

**Tiedustelut  
Marjo puh. 040 5416865**