

JUMPPA LIETOHALLIN Tanssisalilla

Aloitetaan 26.9.23
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.

Kaisa on tuttu ohjaaja, niin pidetään heti ensimmäisenä kertana pieni hetki, jossa voit kertoa omista toivomuksista. Toki ajatusten vaihto on mahdollista muulloinkin.

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

Tiedustelut
Marjo puh. 040 5416865