

JUMPPAA

Aloitetaan jumppakausi ulkona

Tiistaisin 14.9. – 28.9.21 klo 18.00 Koulukeskuksen kentällä
Opintie, Lieto

Anna Mäkisen ohjauksessa.
Mukaan tarvitaan juotavaa ja kävelysauvat

Jumppa jatkuu lokakuussa sisällä

Tiistaisin 5.10. - 14.12.21
klo 19.00 – 20.00

Anna Mäkisen 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 heti ulkosalle ja jatkamaan sisälle.

Jumppa sopii myös miehille, siis joukkoon mukaan!

Tiedustelut
Marjo puh. 040 5416865