

JUMPPA ALKAA LOKAKUUSSA

Lietohallin Tanssisalissa

torstaina 1.10.20 klo 19.00 – 20.00

Fysioterapeutti Anna Mäkinen ohjauksessa

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

Varusteet:

halutessasi oma alusta

juotavaa

Tervetuloa kaikki jo mukana olleet sekä uudet jumppaajat.

Jumppa sopii myös miehille, siis joukkoon mukaan!

Tiedustelut

Marjo puh. 040 5416865

marjomh.makinen@gmail.com