

JUMPPA jatkuu taas entiseen tapaan

Lietohallin Tanssisalissa klo 19–20

**Jumppa alkoi tiistaina 6.10.2026
ja jatkuu aina tiistaisin 8.12.2026 asti.**

Kevätkaudesta tuttu Eija Hiitti jatkaa ohjaajana.

Jumppa on 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 aikaisemmin mukana olleet sekä uudet jumppaajat. Jumppa sopii sekä naisille että miehille, rohkeasti mukaan!

Tiedustelut

Arja, puh. 050 5752 823