



TYKY-JUMPPA

Keskiviikkoisin Vuokkoharjun koululla klo 17.30-18.30

Jumpan teemoina muun muassa kahvakuula, gymstick, kuntopiiri, kuminauha ja keppijumppa. Maksuton jumppa sopii myös aloittelijoille ja vähemmän liikuntaa harrastaneille. Ohjaajana toimii Svetlana Valtanen 14.3. asti, jonka jälkeen ohjaajana toimii kunnan liikunnanohjaaja. Muutokset sisältöihin ovat mahdollisia.

Käytössä on välineitä n. 15-20 jumppaajalle, mikä ei aina jumpan suuren suosion vuoksi ole riittävästi, joten mukaan voi ottaa oman teemaan liittyvän välineen.

Lisätietoja: Petra Nevalainen, 044 770 2212, petra.nevalainen@karkola.fi

14.2.	keppijumppa	10.4.	keppijumppa
21.2.	kuntojumppa (ilman välineitä)	11.4.	kuminauhajumppa
28.2.	käsipainojumppa	18.4.	kahvakuula
7.3.	kuminauhajumppa	25.4.	gymstick
14.3.	jumppapallo	2.5.	kiertoharjoittelu
21.3.	kahvakuula	9.5.	toivejumppa
28.3.	kuntopiiri	16.5.	toivejumppa
3.4.	gymstick	23.5.	toivejumppa

KÄRKÖLÄ