



TYKY-JUMPPA

Keskiviikkoisin Vuokkoharjun koululla klo 18-19

Jumpan teemoina muun muassa kahvakuula, gymstick, kuntopiiri, kuminauha ja keppijumppa. Maksuton jumppa sopii myös aloittelijoille ja vähemmän liikuntaa harrastaneille. Ohjaajana toimii Svetlana Valtanen.

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: Helena Kämäräinen 040 552 7122, helena.kamarainen@phlu.fi

30.8.	keppijumppa	18.10.	gymstick
6.9.	kuntojumppa (ilman välineitä)	25.10.	loma
13.9.	käsipainojumppa	1.11.	keppijumppa
20.9.	kuminauhajumppa	8.11.	kuminauhajumppa
27.9.	jumppapallo	15.11.	kahvakuula
4.10.	kahvakuula	22.11.	gymstick
11.10.	kuntopiiri	29.11.	kiertoharjoittelu