

# **Tyrnävän Tempaus ry kuntojaosto**

**Suosittu ohjatut kuntosalijumppat Sekran kuntosalilla. Ei tarvitse aiempaa kuntosalikokemusta, sopii kaikenikäisille. Tervetuloa mukaan!**

**Tiistaisin naiset: klo 18.00 – 19.00  
miehet: klo 19.15.- 20.15  
ohjattuna kiertoharjoitteluna**

**ajalla 1.9. – 15.12.2026**

**Ohjaajana kuntosalivalmentaja, personal trainer Annukka Suotula**

**Ilmoittautumiset puh. 044-3617210 tekstiviestillä.**

**Hinta 45 euroa/jumppa/kausi**

