

JUMPPALA

ryhmäliikunnan kesäaikataulu 19.5-18.6

**Tunteja Jumppalassa ja
Kupittaaan puistossa!**

Tutustu aikatauluun
www.voli.fi/aikuiset

TURUN URHEILULIITON

JUMPPALA

Emmauksenkuja 2

20380 Turku

www.voli.fi

Aikataulu 19.5-18.6

Maanantai

16.30 Bodypump™ 45'
17.25 Tanssillinen jumppa 45'
18.15 Step 50'

Tiistai

17.45 Bodycombat™ 55'
18.50 Bodybalance™ 55'

Keskiviikko

10.00 Body 45'
16.45 Tehotreeni 45'
17.45 Bodypump™ 55'
19.00 Core+kahvakuula 45'

Torstai

10.00 Bodypump™ 55'
17.30 Reisi-Vatsa-Peppu 45'
18.30 PowerStep 60'

Perjantai

17.00 Bodycombat™ 55'
18.15 Bodybalance™ 55'

Lauantai

10.00 Bodypump™ 55'
11.15 PowerStep 60'

Sunnuntai

17.00 Bodypump™ 45'
18.00 Core & Kehonhuolto

Ei tunteja juhannuksena 19.-22.6



Aikataulu 23.6-3.8

Jumppalassa:

Maanantai

16.15 Bodypump™ 55'
17.25 Tanssillinen jumppa 45'
18.15 Step 50'

Tiistai

17.45 Bodycombat™ 55´
18.50 Bodybalance™ 55´

Keskiviikko

17.30 Bodypump™ 55´
18.45 Core&Kahvakuula 45´

Torstai

16.45 Reisi-Vatsa-Peppu 45'
17.45 PowerStep 60' (26.6 Bodybalance™ 55')
19.00 FitYoga 60' (3.7 alkaen)

Kupittaan puistossa:

2.6-28.7:

maanantaisin

17.30 Body 50´
18.30 FlowJooga 50´
(7.7 FlowJoogan tilalla
kehonhuolto)

Hinta 7€ / 12€ kaksi
peräkkäistä tuntia

TURUN URHEILULIITON
JUMPPALA
Emmauksenkuja 2
20380 Turku
www.voli.fi