

JUMPPALA

ryhmäliikunnan kesäaikataulu 20.5.-4.8.

**Tunteja Jumppalassa ja
Kupittaaan puistossa!**

Tutustu aikatauluun
www.voli.fi/aikuiset

TURUN URHEILULIITON

JUMPPALA

Siutlankatu 1
20380 Turku

Aikataulu 20.5 - 19.6

Maanantai

11.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
17.15 Bailatino® 50´ 27.5 asti
17.30 Body 50´ 3.6 alkaen
18.30 Step 45´

Tiistai

16.45 Tehotreeni 45´
17.45 Bodycombat™ 55´
18.50 Bodybalance™ 55´

Keskiviikko

10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
11.00 BabyBic 0-1v 29.5 asti
17.45 Bodypump™ 55´
19.00 Core+kahvakuula 45´

Torstai

17.30 Reisi-Vatsa-Peppu 45´
18.30 FitYoga

Perjantai

10.00 Bopypump™ 30´ +venyttely 15´
11.00 FamilyBic 0-3v
16.45 Bodypump™ 45´
17.45 Bodycombat™ 55

Lauantai

10.00 Bodypump™ 55´
11.15 PowerStep

TURUN URHEILULIITON

JUMPPALA

Siutlankatu 1
20380 Turku

Aikataulu 24.6 - 4.8

Jumppalassa:

Maanantai

17.30 Body 50´

18.30 Step 45´

Tiistai

16.30 Bodypump™ 55´

17.45 Bodycombat™ 55´

18.50 Bodybalance™ 55´

Keskiviikko

17.45 Bodypump™ 55´

19.00 Core&Relax 45´

Torstai

17.30 PowerStep

18.45 FitYoga

Kupittaa puistossa:

3.6-29.7

maanantaisin

17.45 Reisi-Vatsa-Peppu 50´

18.45 FlowJooga 45´

5.6-19.6

keskiviikkoisin

17.45 Kuntojumppa 50´

18.45 Kehonhuolto 45´

TURUN URHEILULIITON

JUMPPALA

Siutlankatu 1

20380 Turku

Puistojummat

Kupittaa 29.5-9.8.

3.6-29.7

maanantaisin

17.45 Reisi-Vatsa-Peppu 50´

18.45 FlowJooga 45´

5.6-19.6

keskiviikkoisin

17.45 Kuntojumppa 50´

18.45 Kehonhuolto 45´

**Oma alusta
tunneille mukaan!**

Hinta

6€/tunti

10€/kaksi tuntia

Maksuvälineenä käy MobilePay,
tasaraha tai Jumppalan kortti

**Puistojummat Kupittaalla
ankkalammikon ja
hiekkatien
välisellä nurmella.**

