



Reipas tervehdys uuden vuoden alkuun!

- 1) Ilmoittautumisesta
- 2) Yhteystiedot
- 3) Jäsenkortit
- 4) kausimaksuista
- 5) Keskiviikkoillan uusi tunti PHA-treeni
- 6) Torstain Zumbatunnit
- 7) Kolmas kahvakuulatunti perjantaille

1) Jos et ole vielä ilmoittautunut kevätkauden tunneille, tee se pikaisesti - tunnit ovat jo osin täynnä, ja ilmoitamme toiminnastamme lehdissä (Aamuset & Rannikkoseutu) tulevana viikonloppuna. Kaikille harrastetunneille ilmoittaudutaan netissä jäsenrekisterimme kautta. Ilmoittautuminen koskee siis kaikkia kevätkauden liikkuja, niin lapsia kuin aikuisia. Taito- ja valmennusryhmiin ilmoittaudutaan oman valmentajan kautta.

*

2) Email: raisionjumpparit@gmail.com

Jumppaluuri: 040 194 9420 (ma-ke 8-16, to 10-18)

Torstaisin Toiminnanjohtaja Elina Tommila on tavattavissa Raision Fysioterapian tiloissa klo 10-18 välisenä aikana, Lasikuution 2. kerroksessa

(Raisiontori 1 A).

*

3) Kevätkauden jäsenkortteja saa lunastettua maksettua kausimaksua vastaan heti tästä päivästä lähtien. Jäsenkortti on käytössä aikuisten ryhmäliikuntatunneilla sekä perheliikuntatunneilla. Jäsenkortti / kertakortti on pidettävä aina mukana sekä aikuisten ryhmäliikunta- että perheliikuntatunneilla. Kevätkauden jäsenkortti on eri kuin syyskauden! Jäsenkortteja tullaan kauden alkaessa jakamaan myös tunneilla.

*

4) Kausimaksut on mahdollista maksaa Smartumin Liikunta- ja Kulttuuriseteleillä, luottokunnan virikeseteleillä tai TYKY-kuntoseteleillä, tämä käy kätevästi myös torstaisin Lasikuutiossa. Käteis- tai korttimaksuja emme ota vastaan.

*



Raision Jumpparit

Reilu, reipas ja riemukas



5) Keskiviikon jälkimmäinen tunti Ulpukassa klo 20.05-21 on jatkossa PHA-treeni. Antamamme palautteen perusteella toivottiin lihaskuntopainotteista tuntia, ja sitä on nyt siis luvassa. Tässä tiedoksenne PHA-treenin tuntikuvaus:

Perusliikkeistä koostuva patteriharjoitustunti sopii niin aloittelijalle kuin konkarillekin, sillä tehon pystyt määräämään itse. Patteriharjoittelu kehittää erityisesti yleistä lihaskestävyyttä ja hapenkuljetuselimistöä. Yhdessä patterissa on aina kaksi lihaskuntoliikettä ja yksi aerobinen liike, joita toistetaan aina kolmen sarjan verran. Neljäs patteri on aina vatsalihasliikkeistä koostuva. Tunnilla käytetään painoja ja step-lautaa apuvälineinä. Ohjaaja opastaa liikkeiden tekniikassa tunnin aikana, joten aloittelijakin oppii turvalliset ja oikeat liikeradat. Lopussa lyhyt venyttely. Tunti sopii myös miehille!

*

6) Torstain Zumbat

Muutos helmikuun alussa, jos saamme Vaisaaren salin silloin käyttöömme. (Vaisaaressa on eräällä toisella seuralla tällä hetkellä vuoro, joka on ollut hyvin vajaassa käytössä.) Jos näin hyvin käy, siirtyy nyt Ulpukassa ollut 19-20 Zumba Vaisaareen klo 18.30-19.30 ja jälkimmäinen tunti muuttuu Bailatinoksi, alkaen jo klo 19.45. Ilmoitamme muutoksesta tammikuun lopussa.

Ensimmäiset tunnit uudella systeemillä pidetään 7.2., jos saamme Vaisaaren salin käyttöömme.

*

7) Perjantaiset Ulpukan kahvakuulatunnit täytyivät nopeasti joulukuun aikana ja jonopaikoille jäi vielä odottajia. Saimme järjestettyä kolmannen kahvakuulatunnin (45min) perjantai-illalle klo 18.45-19.30. Ilmoittautuminen on auki.

*

Seuraa ilmoitteluamme nettisivuilla www.raisionjumpparit.fi

Löydät meidät myös facebookista.

*

*

*

Reipasta ja riemukasta alkanutta vuotta,
toivottaa Raision Jumpparit ry.