

TIINA AALTO, Jooga



MIRA ANTTILA, Balans

"Olen kasvanut ja varttunut jumppasaleilla, ja ryhmiä olen ohjannut 15-vuotiaasta lähtien. Lopulta ihmisen liikkumisesta tuli myös työni, sillä toimin fysioterapeuttina. Ryhmässä on ihanaa. On hienoa tarjota kävijälle mahdollisuus turvallisesti pitää huolta kehostaan ja mielestään."

TEIJA HEINONEN, Tanssia Teijan Kanssa



NIINA JOKINEN, Taaperojumppa



"Olen harrastanut liikuntaa, erityisesti ryhmäliikuntaa koko ikäni. Pidän tärkeänä lasten liikkumista eikä ole mikään niin hienoa kuin lasten iloinen temmeltäminen yhdessä vapaasti isossa tilassa. Esikoisemme kanssa olemme harrastaneet juurikin taaperojumppaa, mistä lähtikin ajatus kokeilla itse kyseisen jumpan ohjaamista. Innolla ja ilolla jumppaamaan!"

MINNA JYVÄSJÄRVI-KIVIRANTA, Jumppakoulu

HENNA KETONEN, Hyvän Olon -jumppa

OUTI KORTELAHTI, Hyvän olon -jumppa

KRISTIINA LAMMINPÄÄ, Power



"Aloitin ohjaajan urani jo opiskeluaikoina, eli 90-luvun alkupuolella Jyväskylässä. Siihen aikaan aerobic oli IN ja POP, ja sitähän veivattiin. Jatkoin ohjaajana Orivedellä ja vuodesta 1999 Mäntässä. Koulutukseltani olen liikuntaan erikoistunut luokanopettaja."

VIRPI LEPPÄ, Jumppakoulu



iloisia kasvoja ja tekemisen riemua."

"Olen harrastanut jumppaa pikku työstä asti ja osallistunut monenlaisiin esityksiin jumpparyhmäni mukana. Hienot muistot lapsuuden kivoista hetkistä ovat vieläkin hyvässä muistissa. Nyt olen itse vetänyt useita vuosia lasten jumppia, ja joka kerta on niin ihana nähdä

SATU PEKKALA, Lavis



"Olen voimistellut lapsesta asti ja aikuisuudessa intohimoksi on kehittynyt tanssitarpeita tyydyttävä Lavis. Vilppulassa olen ohjannut vuosikymmeniä, ja nyt ensimmäistä kertaa myös Mäntän Sykkeen riveissä. Vilppulan Naisvoimistelijoissa ohjaan myös joogaa ja kuntojumppaa Yllätysjumpan nimellä."

IDA-ILONA SUOJANEN, Taaperojumppa



liikkumisen hetkeen!"

"Kipinä liikunnalliseen elämäntapaan minulla syttyi jo 3-vuotiaana satubalettitunneilla. Tanssiessa vierähtikin lopulta yli vuosikymmen. Sen lisäksi olen liikkunut muun muassa pesäpallon, cheerleadingin ja ryhmäliikuntatuntien muodossa. Toivon että Taaperojumppa kannustaa sekä lapsia että aikuisia heittäytymään iloiseen yhdessä

KRISTA VANHA-JAAKKOLA, Kahvakuula



tehokkuus. Lisäksi koskaan ei ole valmis, sillä aina voi päättää selättää seuraavan koon kuulun."

"Olen lenkkeillyt pienestä pitäen koirien kanssa. Ryhmäliikunta tuli kuvioihin lasten vauvuusien jälkeen, kun kaipasin sitä kuuluisaa omaa aikaa. Kahvakuula vei minut heti mennessään, kun se alkoi Sykkeellä kesällä 2014. Parasta lajissa on sen monipuolisuus ja