

ESPOON TIKKA

JUMPPA | syksy 2012



PERINTEINEN ESPOON TIKAN JUMPPA JATKUU IIVISNIEMEN KOULULLA SUNNUNTAISIN 19-20

Syyskauden jumpat alkavat su 26.8.2012 ja jatkuvat 16.12. asti

Jumppa-aika on sunnuntaisin klo 19-20 ja paikka on Iivisniemen alakoulun liikuntasali (Arttelikuja).

Ohjaajina syyskaudella vuoroviikoin Milja Seppälä ja Laura Peltovuori.

Ilmoittautuminen paikan päällä. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Osallistumismaksu on 50 € (koko syyskausi).

Jumppatunti muodostuu alkulämmittelystä, liikkuvasta osuudesta, lihaskuntoharjoituksista ja loppuvenyttelystä. Kesto 55-60min. Tunnit sopivat kaiken kuntoisille ja ikäisille.

TERVETULOA SEKÄ UUDET LIIKKUJAT ETTÄ TUTUT VAKIOJUMPPARIT!

LISÄTIETOJA:

**Lea Mikonsaari | 040 519 7927 | lea.mikonsaari@espoontikka.fi
tai paikan päältä sunnuntaisin**