

ESPOON TIKKA

JUMPPA | Syksy 2015



TIKAN JUMPAT KAKSI KERTAA VIIKOSSA
SU 19-20 JA KE 19-20

SYKSYN JUMPAT ALKAVAT KE 12.8. & SU 23.8.

PAIKKA | Iivisniemen alakoulun liikuntasali (Arttelikuja)

AIKA | su klo 19-20, vastuuohjaaja Milja Seppälä

ke klo 19-20 (myös miehille), vastuuohjaaja Eija Kormi

Osallistumismaksut ovat 55 €/jumppa/syyskausi. Tule kokeilemaan ensimmäinen tunti veloituksetta. Molemmissa ryhmissä 16 jumppakertaa, poikkeusaikatauluista tiedotetaan erikseen.

Toiminnallista ja monipuolista jumppaa ammattitaitoisten ohjaajien vetämänä. Liikkeissä on vaihtoehtoja monen kuntoisille ja ikäisille jumppaajille aloittelijoista konkareihin. Kesto 55-60 min.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot etukäteen sähköpostilla tai paikan päällä jumppakauden alettua. Maksut viitesirrolla, ei käteismaksua.

SU 19-20: lea.mikonsaari@espoontikka.fi

KE 19-20: eija.kormi@kolumbus.fi

**RYHMISSÄ TILAA MYÖS UUSILLE LIIKKUJILLE.
TERVETULO!**