

ESPOON TIKKA

JUMPPA | kevät 2012



PERINTEINEN ESPOON TIKAN JUMPPA JATKUU IIVISNIEMEN KOULULLA SUNNUNTAISIN 19-20

Kevätkauden jummat alkavat sunnuntaina 15.1.2012 klo 19 ja jatkuvat toukokuun lopulle.

**Jumppakertoja on kevään aikana yhteensä 18.
Jumppa-aika ja -paikka | su klo 19-20, Iivisniemen alakoulun liikuntasali (Arttelikuja)**

Vastuuohjaajana on Lea Mikonsaari.

Ilmoittautuminen paikan päällä. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Osallistumismaksu on 50 €/ kevätkausi (18 kertaa).

Jumppatunti muodostuu alkulämmittelystä, liikkuvasta osuudesta, lihaskuntoharjoituksista ja loppuvenyttelystä. Kesto 55-60min. Sopii kaiken kuntoisille. Mukaan omat käsipainot 1/2 - 3 kg.

TERVETULOA MUKAAN IHAN UUDET JA TUTUT VANHAT JUMPPARIT!

LISÄTIETOJA:

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