

ESPOON TIKKA

AIKUISTEN JUMPPAA



ESPOON TIKAN PERINTEINEN AIKUISTEN JUMPPA JATKUU SYKSYLLÄ IIVISNIEMEN KOULULLA

Syyskauden jumpat alkavat sunnuntaina 28.8.2011 klo 19.

**Jumppaamme syksyn aikana 16 kertaa sunnuntaisin klo 19-20
Iivisniemen alakoulun liikuntasalissa (Arttelikuja).**

Ohjaajana on Lea Mikonsaari.

**Ilmoittautuminen syyskaudelle paikan päällä. Mukaan voi tulla
myös kesken kauden.**

Osallistumismaksu on 50 €/syyskausi.

**Jumppatunti muodostuu alkulämmittelystä, liikkuvasta osuudesta,
lihaskuntoharjoituksista ja loppuvenyttelystä. Kesto 60min.**

TERVETULOA MUKAAN UUDET JA VANHAT JUMPPARIT!

LISÄTIETOJA:

**Lea Mikonsaari | 040-5197927 | lea.mikonsaari@espoontikka.fi
tai paikan päältä sunnuntaisin**