

ESPOON TIKKA

JUMPAT | syksy 2014



NYT TIKALLA KAKSI JUMPPARYHMÄÄ VIIKOSSA
SU 19-20 JA KE 19-20

**ESPOON TIKAN JUMPAT ALKAVAT KE 20.8. JA
SU 24.8. IIVISNIEMEN KOULULLA KLO 19-20**

Molempia jumppia syyskaudella vähintään 14 kpl.

PAIKKA | Iivisniemen alakoulun liikuntasali (Arttelikuja)

AIKA | su klo 19-20 (ohjaajina Milja Seppälä ja Lea Mikonsaari)
ke klo 19-20 Myös miehille! (ohjaajana Eija Kormi)

Osallistumismaksut ovat 55 €/jumppa/syyskausi. Tule kokeilemaan ensimmäinen tunti veloitusetta.

Toiminnallista perusjumppaa kaiken kuntoisille ja ikäisille.
Liikkeissä on vaihtoehtoja eritasoisille jumppaajille aloittelijoista konkareihin. Kesto 55-60 min.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot etukäteen sähköpostilla tai paikan päällä jumppakauden alettua.

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

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

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