

KESÄKUUN JUMPAT! 🌸🌸🌸

Ilmaristen tanssilavalla / piha- alueella!

Pahkalaukkaantie 58

(Jättipallojumppa Liedon keskustassa)

Kts kesäkuun ohjelma alempana.

☀️ Jumpat ovat joko tanssilavalla (joten sadakaan ei haittaa) tai pihapiirin nurmikkoalueella.

☀️ Maksuvälineinä käy käteinen, MobileBay, erilaiset liikuntasetelit ja mobiilisovellukset

☀️ Ota oma patja mukaan! Järjestäjillä muutamia patjoja lainattavaksi

☀️ Jumppien hinnat kts alla.

👑 MAANANTAI:

IISITIIMI - peruskuntojumppa

klo 18.00-18.45

(5.6, 12.6, 19.6 ja 26.6)

Hinta 4,-

Ohjaajana Tiina Malka

👑 JÄTTIPALLO- jumppa (oma pallo mukaan)

klo 18.00- 19.00

(26.6)

Hinta 4,-

Ohjaajana Annikka Salonen

Tämä jumppa Liedon keskustassa lasten liikennepuiston ja kaupungintalon välisellä nurmikkoalueella.

👑 TORSTAI:

HIIT- jumppapläjäys klo 18.00- 19.00

(1.6, 8.6, 15.6 ja 29.6)

Hinta 4,-

Ohjaajana Mia Lamberg

Huom! Kesäkuun ajan torstain jumppa nyt 60min pituisena👑

(15 min verryttelyä 15 min sykkeennostoa hiitin tapaan, 15 min lihaskuntoa ja 15 min loppuverryttelyä ja venyttelyä)

Huom! Torstai jumppa 29.6 mahdollisesti metsätreeninä!

👑 SUNNUNTAI:

HIIT- jumppa klo 17.00- 17.45

4.6, 11.6, 18.6 ja 25.6

Hinta 4,-

Ohjaajana Eija Inki (11.6 kerralla toinen ohjaaja)

Tiina 040 - 5242 914