



## **JOY-jumppa**

**Jupperin koululla, Veininkatu 24, 02730 Espoo**

**Fysioterapeutin ohjaama kuntojumppa vaihtelevalla sisällöllä/ohjaajana Hedvig Lundsten**

**torstaisin klo 19-20** alkaen 25.8.2016 – 4.5.2017

**Jumppaa ei ole:** syyskaudella 15.12.2016, 22.12.2016 ja 29.12.2016 sekä kevätkaudella 5.1.2017

### **Syyskauden ohjelma:**

25.8 Perusjumppa

1.9 HIIT 30 min + venyttely 30min

8.9 Kuntopiiri

15.9 Kehonhuolto

22.9 Perusjumppa

29.9 HIIT 30min + venyttely 30min

6.10 Kuntopiiri

13.10 Kehonhuolto

20.10 Perusjumppa

27.10 HIIT 30min + venyttely 30 min

3.11 Kuntopiiri (Elisa Melkkilä sijaistaa)

10.11 Kehonhuolto

17.11. Perusjumppa

24.11 HIIT 30min + venyttely 30 min

1.12. Kuntopiiri

8.12. Kehonhuolto

### **Tiedustelut:**

**Teija Kuusijärvi**

[teija.kuusijarvi@gmail.com](mailto:teija.kuusijarvi@gmail.com)

**Puh: 040 7735880 (iltaisina)**

Jumpan hinta on jäsenille 40e/kausi, ja ei-jäsenille 60e/kausi.

Jumppamaksut Jupperin Omakotiyhdistys ry:n tilille IBAN FI26 2213 1800 0179 79.