

KESÄJUMPPAA JUPPERISSA

Tervetuloa mukaan jumppaamaan mukavassa kesäsäässä kahvakuulailun ja kehonpainoharjoittelun merkeissä!

Tiistaisin Jupperin kartanon nurmikolla (Jupperintie 4)

17-18 - kahvakuula
18-19 - kehonpainotreeni
19-19.30 – liikkuvuus

Ohjaajana **Riikka Sinkko**,
aktiiviurheilija, liikuntaneuvoja, personal trainer ja sulkapallovalmentaja

SÄÄVARAUS!

Asiakas vastaa mahdollisista vakuutuksista itse.

14.6. alkaen (ei Juhannusviikolla!)

Kahvakuula: Kahvakuulaharjoittelu on monipuolinen liikuntamuoto, jossa koko kroppa osallistuu liikkeiden suorittamiseen. Erityisessä roolissa on kehonhallinta ja keskivartalo ja hiki on varmasti taattu.

Tunneilla on aina alku- ja loppuverryttelyiden lisäksi kahvakuulailun tekniikkaa ja tiukkoja koko kroppaa haastavia sarjoja!

Kahvakuulatunnille tarvitset mukaasi oman kahvakuulan ja halutessasi jumppamaton tai pyyhkeen.

Kehonpainotreeni: Tunnilla treenataan oman kehon painolla eripituisia sarjoja toistoilla tai kelloa vastaan. Tunnilla pääset haastamaan lihaskestävyyden lisäksi myös tasapainoa ja kehonhallintaa.

Teemme liikkeitä myös nurmikolla, joten tarvitset mukaasi jumppamaton tai pyyhkeen.

Liikkuvuus: Liikkuvuustunneilla haetaan kehon kokonaisvaltaista liikkuvuutta erityisesti dynaamisten liikkeiden avulla. Liikkeissä korostuu lisäksi tasapainon ja keskivartalon hallinnan merkitys.

Teemme liikkeitä myös nurmikolla, joten tarvitsen mukaasi jumppamaton tai pyyhkeen.



5€
JUMPPA

Lisätietoja:
Riikka Sinkko
0408387647
riikka.sinkko@gmail.com