



JOY-jumppa

Jupperin koulu (Veininkatu 24, 02730 Espoo)

Fysioterapeutin ohjaama kuntoliikuntaa vaihtelevalla sisällöllä.

Ohjaajana fysioterapeutti OMT Jaana Leskinen alkaen 28.9.2017.

TORSTAISIN 19-20 alkaen 24.8.2017-14.12.2017

Syksy 2017 ohjelma:

24.8 Kuntojumppa

31.8 Kuntojumppa

14.9 HIIT 30min + Venyttely 30min

21.9 Kuntojumppa

28.9 Kehonhuolto

5.10 HIIT 30min + Venyttely 30min

12.10 Kiertoharjoittelu

19.10 Kuntojumppa

26.10 Kehonhuolto

2.11 HIIT 30min + Venyttely 30min

9.11 EI TUNTIA-sali suljettu

16.11 Kuntojumppa

23.11 Kehonhuolto

30.11 HIIT 30min + Venyttely 30min

7.12 Kiertoharjoittelu

14.12 Kuntojumppa

Kuntojumppaa mukaan puntit tai mansetit kotoa. Kiitos.

Kaikissa jumpissa tulee ainakin pieni hiki, jos tekee tehokkaasti.

Teemme töitä, jotta suomalaisilla olisi enemmän terveitä päiviä.