



JOY-jumppa

Jupperin koulu (Veininkatu 24, 02730 Espoo)

Fysioterapeutin ohjaamaa kuntoliikuntaa vaihtelevalla sisällöllä.

Ohjaajina fysioterapeutti OMT Jaana Leskinen sekä fysioterapeutti Katarina Yläjärvi alkaen 11.1.2018

TORSTAISIN 19-20 alkaen 11.1.2018-3.5.2018

Kevät 2018 ohjelma:

11.1 Kuntojumppa

18.1 HIIT 30min + Venyttely 30min

25.1 Kiertoharjoittelu

1.2 Kehonhuolto

8.2 Kuntojumppa

15.2 HIIT 30min + Venyttely 30min

22.2 Kiertoharjoittelu

1.3 Kehonhuolto

8.3 Kuntojumppa

22.3 HIIT 30min + Venyttely 30min

29.3 Kiertoharjoittelu

5.4 Kehonhuolto

12.4 Kuntojumppa

19.4 HIIT 30min + Venyttely 30min

26.4 Kiertoharjoittelu

3.5 Kehonhuolto

Teemme töitä, jotta suomalaisilla olisi enemmän terveitä päiviä.