

**POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYKSEN
NAISTEN ja MIESTEN JUMPPALUKKARI
KEVÄT 2023**

Paikka: TANJAN SALI, POHJOIS-IIN KOULU

NAISTEN JUMPPA

MAANANTAISIN klo 18.15-19.30

ohjaajana EILA FÄLDT ja ANNIINA MUSTONEN

- 2.1. VENYTTELYJUMPPA
- 9.1. KUNTOJUMPPA ilman välineitä
- 16.1. KEPPIJUMPPA
- 23.1. KAHVAKUULAJUMPPA
- 30.1. VENYTTELYJUMPPA
- 6.2. KUMINAUHAJUMPPA
- 13.2. KUNTOJUMPPA ilman välineitä
- 20.2. KEPPIJUMPPA
- 27.2. VENYTTELYJUMPPA
- 6.3. TALVILOMAVIIKKO**
- 13.3. KAHVAKUULAJUMPPA
- 20.3. KUMINAUHAJUMPPA
- 27.3. KUNTOJUMPPA ilman välineitä
- 3.4. JOOGA ohjaajana Anita Sievänen
***klo 18 aloitus! Pukeudu lämpimästi, ota huopa
mukaan loppurentoutusta varten!**
- 10.4. PÄÄSIÄISMAANANTAI ei jumppaa**
- 17.4. VENYTTELYJUMPPA
- 24.4. KEPPIJUMPPA
- 1.5. VAPPUPÄIVÄ ei jumppaa**
- 8.5. KAHVAKUULAJUMPPA
- 15.5. KUMINAUHAJUMPPA

MIESTEN KUNTOJUMPPA

MAANANTAISIN klo 19.30-20.30

ohjaajina PAAVO HALONEN ja SEPPO TIIRO

Liikuntasalista löytyy kyläyhdistyksen kuminauhoja, keppejä, kahvakuulia ym.
Voit ottaa oman jumppa-alustan tai välineitä mukaan, samoin omaa juotavaa.
Huolehdiathan käsihygieniasta ennen jumpalle tuloa, käsidesiä on saatavilla paikanpäällä.
Jumppasalissa pyrimme välttämään tarpeettomia lähikontakteja ja jumpille ei saa
osallistua vähänkään sairaana tai oireisena!