

NAISTEN ja MIESTEN JUMPPALUKKARI SYKSY 2018

POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYKSEN NAISTEN JUMPPA

MAANANTAISIN klo 18.15-19.30

AKOLAN LIIKUNTASALISSA POHJOIS-IIN KOULLA

ohjaajana EILA FÄLDT

- 3.9 VENYTTELYJUMPPA**
10.9 TAVALLINEN JUMPPA
17.9 KEPPIJUMPPA
24.9 KUNTOPIIRI
1.10 KAHVAKUULAJUMPPA
8.10 KUMINAUHAJUMPPA
15.10 VENYTTELYJUMPPA
22.10 - Syysloma ei jumppaa!
29.10 TAVALLINEN JUMPPA
5.11 JOOGA ohjaajana Anita Sievänen
***klo 18 aloitus Pukeudu lämpimästi, ota huopa mukaan loppurentoutusta varten!**
12.11 KEPPIJUMPPA
19.11 KUNTOPIIRI
26.11 KAHVAKUULAJUMPPA
3.12 KUMINAUHAJUMPPA
10.12 VENYTTELYJUMPPA

klo 19.30-20.30 MIESTEN KUNTOJUMPPA,
ohjaajana PAAVO HALONEN

*Liikuntasalista löytyy kyläyhdistyksen kuminauhoja, keppejä, kahvakuulia ym. Voit ottaa mukaan myös omia välineitä.

*Ja muista ottaa mukaan myös juotavaa!

*Kyläyhdistyksen maanantain liikuntakerho-, jumppa- ja pelimaksut syys/kevätlukukaudelle 2018-2019 ovat 25,00 €/talous. Alle 18 -vuotiailta ei peritä myöskään erillistä maksua.

Lisäksi kyläyhdistyksen jäsenmaksu on 12,00 €/talous vuonna 2018.

* Maksut suoritetaan Pohjois-lin kyläyhdistyksen tilille

FI26 5350 0240 0104 67.