JOULURAUHAN JULISTUS POHJOIS-IIHIN

tiistaina 20.12.2022
klo 19.00 Pohjois-Iin koululla

*Joulurauhanjulistus
Anita Sievänen
*Iin Mieslaulajat
*Yhteislaulu
Pohjois-Iin kyläyhdistys
tarjoaa joulutortut, joulupiparit
ja joulukahvin

TERVETULOA
KOKO KYLÄNVÄKI!

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

HUOM! Lasten liikuntakerhot alkavat vasta 9.1.2023!

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.
Huolehdithan käsihygeniasta ennen jumpalle tuloa, käsidesiä on saatavilla paikanpäällä.
Jumppasalissa pyrimme välttämään tarpeettomia lähikontakteja ja jumpille ei saa osallistua vähänkään sairaana tai oireisena!

HALLITUS 2023
Anita Sievänen, puheenjohtaja
Auvo Anisimaa, varapuheenjohtaja
Leena Tiiro, sihteeri
Markku Veijola
Aune Olkoniemi
Sirpa Jääskeläinen
Olli Häyrynen

Toivotamme Teille kaikille
Hyvää Joulua ja Onnea Uudelle Vuodelle 2023