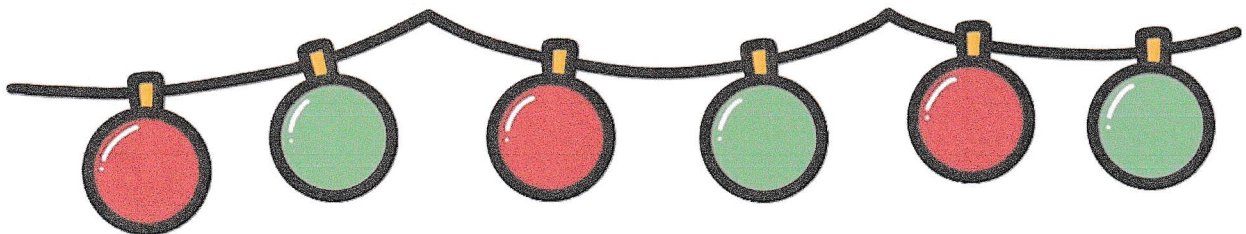


**Toivotamme Teille  
kaikille  
joulun taikaa  
ja  
hengähdysaikaa  
ja  
iloa ja valoa ja terveyttä  
Uudelle Vuodelle  
2022**

**Pohjois-lin kyläyhdistys ry**



**POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYKSEN  
NAISTEN ja MIESTEN JUMPPALUKKARI  
KEVÄT 2022**

**Paikka: TANJAN SALI, POHJOIS-IIN KOULU**

**NAISTEN JUMPPA  
MAANANTAISIN klo 18.15-19.30  
ohjaajana EILA FÄLDT ja ANNIINA MUSTONEN**

- 3.1. VENYTTELYJUMPPA alkaa mikäli epidemiatilanne ja yleiset määräykset sallivat!**
- 10.1. TAVALLINEN JUMPPA ILMAN VÄLINEITÄ**
- 17.1. KEPPIJUMPPA**
- 24.1. KAHVAKUULAJUMPPA**
- 31.1. VENYTTELYJUMPPA**
- 7.2. KUMINAUHAJUMPPA**
- 14.2. KUNTOPIIRI**
- 21.2. TAVALLINEN JUMPPA**
- 28.2. VENYTTELYJUMPPA**
- 7.3. TALVILOMA**
- 14.3. KEPPIJUMPPA**
- 21.3. KAHVAKUULAJUMPPA**
- 28.3. KUMINAUHAJUMPPA**
- 4.4. JOOGA ohjaajana Anita Sievänen  
\*klo 18 aloitus Pukeudu lämpimästi, ota huopa mukaan loppurentoutusta varten!**
- 11.4. VENYTTELYJUMPPA**
- 18.4. PÄÄSIÄISMAANANTAI**
- 25.4. KUNTOPIIRI**
- 2.5. TAVALLINENJUMPPA**
- 9.5. KEPPIJUMPPA**
- 16.5. VENYTTELYJUMPPA**

**MIESTEN KUNTOJUMPPA  
MAANANTAISIN klo 19.30-20.30  
ohjaajana PAAVO HALONEN**

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! Mikäli olet sairaana, noudata yleisiä karanteeniohjeita.