

POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYKSEN

”Liiku maanantaina Pohjois-Iissä”

alkaa 13.1.2020 ja päättyy 11.5.2020

Paikka: TANJAN SALI, POHJOIS-IIN KOULU

klo 16.00-17.00 LIIKUNTAKERHO 1-3 lk, maksuton

klo 17.00-18.00 LIIKUNTAKERHO 4-6 lk, maksuton

ohjaajina Juho ja Joonas Veijola

klo 18.15-19.30 NAISTEN JUMPPA

kts. jumppalukkari

ohjaajana EILA FÄLDT

klo 19.30-20.30 MIESTEN KUNTOJUMPPA

ohjaajana Paavo Halonen

klo 20.30-22.00 omatoiminen pallopeili-ilta, ota yhteys Anitaan!

- | | |
|------|-------------------|
| 13.1 | KUNTOPIIRI |
| 20.1 | KUMINAUHAJUMPPA |
| 27.1 | VENYTTELYJUMPPA |
| 3.2 | TAVALLINEN JUMPPA |
| 10.2 | KEPPIJUMPPA |
| 17.2 | KAHVAKUULAJUMPPA |
| 24.2 | KUNTOPIIRI |
| 2.3 | HIIHTOLOMA |
| 9.3 | KUMINAUHAJUMPPA |
| 16.3 | VENYTTELYJUMPPA |
| 23.3 | TAVALLINEN JUMPPA |
| 30.3 | KEPPIJUMPPA |
| 6.4 | ANITAN JOOGA |

***klo 18 aloitus** Pukeudu lämpimästi, ota huopa mukaan loppurentoutusta varten!

- | | |
|------|-------------------|
| 13.4 | PÄÄSIÄINEN |
| 20.4 | KAHVAKUULAJUMPPA |
| 27.4 | KUNTOPIIRI |
| 4.5 | KUMINAUHAJUMPPA |
| 11.5 | VENYTTELYJUMPPA |

Liikuntasalista löytyy kyläyhdistyksen kuminauhoja, keppejä, kahvakuulia ym.

Omia välineitä voit ottaa myös mukaan.

Jumppamaksut syyskausi 2019 ja kevätkausi 2020 ovat yht. 25,00 € / talous ja maksu suoritetaan kyläyhdistyksen tilille

FI26 5350 0240 0104 67.