

AIKUISLIIKKUJIEN ULKOJUMPPATUOKIO TORSTAISIN 14.6-5.7.

Stadio Nissi jalkapallonurmi torstaisin klo 17.00–18.00. Toiminta soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, hae vinkit omatoimiliikkumiseen kannustavassa toimintaympäristössä. Huonon sään sattuessa jumppatuokio siirrettävissä sisätiloihin. Maksuton. Lisätiedustelut vapaa-aikapalveluille Sanni Virta 044 077 72 12.

Ulkojumppatuokioiden harjoitusten teemat

14.6. Teemana aktiivisesti sykettä sekä lihaskuntoa – aerobic harjoittelun keinoin

21.6. Teemana terveyttä koko keholle ja sydämelle – kuntopiiri harjoittelun keinoin

28.6. Teemana terveyttä koko keholle yhdistelmäharjoitus – crossfit harjoittelun keinoin

5.7. Teema osallistujien toivejumppa ☺

Muuta huomioitavaa

- *Ulkoiluun ja liikkumiseen sopivan vaatetuksen (huomioi sään)
- *Erittäin huonon sään sattuessa jumppatuokio siirretään sisätiloihin
- *Ota mukaan juomista (vesi on sopivin)
- *Jos omistat oman jumppamatjan, niin ota tämä mukaan (järjestäjillä on mattoja noin 15 kpl)
- *KOROSTAMME, että jumppat soveltuvat aivan kaiken tasoisille liikkujille
- *TAVOITTEENAMME on, että osallistujat saavat tuokioista hyviä vinkkejä ja virikkeitä kotiin vietäviksi
- *TÄRKEINTÄ on, että liikkuminen tuottaa hyvää mieltä!

Tiedustella voit myös vielä lisää!