

LIPPUMÄEN VIIKKOTARJONTA

MAANANTAI

12:00-12:45 Toiminnallinen jumppa 🧡

TIISTAI

12:00-12:30 Vesijumppa

KESKIVIIKKO

10:00-10:45 Toiminnallinen jumppa 🧡

TORSTAI

10:00-10:30 Vesijumppa 

LAUANTAI

14:00-14:30 Vesijumppa 

SUNNUNTAI

14:00-14:45 Kuntosalineuvonta ❤️

LISÄKSI

Tarjoamme uinti- ja vesijuoksuopastusta kysyttäessä. Nykäise valvojaa rohkeasti hihasta!

- 💛 Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien toiminnallinen jumppa peilisalissa. Tunnille osallistumiseen edellytetään kuntosaliranneketta.
Ilmoittautuminen uimahallin kassalle 15min ennen ohjauksen alkua!
Osallistujamäärä min. 5 hlöä, max. 16 hlöä.
- 💙 Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin jumppa. Ei ilmoittautumista. Jumppa sisältyy uintimaksun hintaan.
- ❤️ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin neuvonta. Ilmoittautuminen kassalla. Neuvonta sisältyy kuntosalimaksun hintaan.

HUOMAATHAN!

Jumppaus 1.9.2025 - 31.5.2026.
Jumppia ei viikoilla 42, 51-52, 1, 10.

Uinninvalvojat pidättävät oikeudet muutoksiin.

