

## LIPPUMÄEN VIIKOTARJONTA 2023 SYKSY

### 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 uinnivalvoja-ohjaajien toiminnallinen jumppa peilialissa. Tunnille osallistumiseen edellytetään kuntosaliranneketta. **Ilmoittautuminen uimahallin kassalle 15 min ennen ohjauksen alkua.** Osallistujamäärä min. 5 hlöä, max. 16 hlöä.
- ♥ Lippumäen uinnivalvoja-ohjaajien kaikille avoin jumppa. Ei ilmoittautumista. Jumppa sisältyy uintimaksun hintaan.
- ♥ Lippumäen uinnivalvoja-ohjaajien kaikille avoin neuvonta. Ilmoittautuminen kassalla. Neuvonta sisältyy kuntosalimaksun hintaan.
- ♥ Lippumäen uinnivalvoja-ohjaajien kaikille avoin uinti- ja vesijuoksuopastus. Ilmoittautuminen valvontaan. Neuvonta sisältyy uintimaksun hintaan.

### HUOMAATHAN!

Jumppakausi 4.9.2023 - 31.5.2024.  
Uinnivalvojat pidättävät oikeudet muutoksiin.

