

LIPPUMÄEN VIIKKOTARJONTA 2023 KEVÄT

MAANANTAI

12:00-13:00 Toiminnallinen kuivajumppa ❤️

TIISTAI

12:00-12:30 Vesijumppa 🧡

TORSTAI

10:00-10:30 Vesijumppa 🧡

LAUANTAI

14:00-14:30 Vesijumppa 🟡

SUNNUNTAI

14:00-14:45 Kuntosalineuvonta ❤️

LISÄKSI

Tarjoamme uinti- ja vesijuoksuopastusta
kysyttäessä. ❤️

- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien vetämä toiminnallinen salijumppa peilisalissa. Tunnille osallistumiseen edellytetään kuntosalin käyttöön oikeuttavaa ranneketta. Ilmoittautuminen kassalle n. 15 min ennen tunnin alkua. Osallistujamäärä max. 14 henk.
- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien tunti. Ei ilmoittautumista. Vesijumppa sisältyy uintimaksun hintaan.
- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin tunti, ilmoittautuminen kassalla tullessa. Neuvonta sisältyy kuntosalimaksun hintaan.
- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin uinti- ja vesijuoksuopastus. Ilmoittautuminen valvontaan. Neuvonta sisältyy uintimaksun hintaan.

