

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 Kuntosaleneuvonta ♥

LISÄKSI

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

- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien toiminnallinen jumppa peilialissa. Tunnille osallistumiseen edellytetään kuntosaliranneketta. **Ilmoittautuminen uimahallin kassalle 15 min 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!

Jumppakausi 4.9.2023 - 31.5.2024.
Uinninvalvojat pidättävät oikeudet muutoksiin.

