

Vesannon kunnan järjestämät avoimet jumpat

Maanantaisin kulttuuri- ja liikuntahuoneella klo 10.15-11.

Lempeää jumppaa venytellen ja ojennellen: yhdistetään tuoli-, keppi-, ja kuminauhajumppa osallistujille sovelletusti.

Alkaa ma 17.2. ja jatkuu 26.5. saakka.

Osoite: Keskustie 13, Säästökulman talo ja takapiha.

Torstaisin kuntojumppaa liikuntahallilla klo 18-19: hikeä pintaan toiminnallisilla lämmittelyillä, lihaskuntoa sekä kehonpainolla että painojen ja kuminauhojen avulla.

Harjoitukset voi soveltaa sopiviksi oman kunnon mukaan.

Alkaa torstaina 13.3. ja jatkuu 24.4. saakka.

Osoite: Koulutie 16.

Jumpat ovat maksuttomat ja ne vetää Suvi. Mahdollisten peruuntumisten vuoksi toivon ennakoilmoittautumisia: 0503879968. Peruuntumisista ilmoitan myös Face-ryhmässä Vesannon vapaa-aikapalvelut.

