

JOY-jumppa 2009-2010

**Jupperin koulun jumppasalissa (Veininkatu 24)
Maanantaisin alkaen 7.9.2009 klo 19.30-20.30**

Ohjaaja: fysioterapeutti FysioSporttiksesta



Syyskausi: 7.9. - 7.12.2009

Fysiokimppatunti:

jumppa sisältää alkulämmittelyn, jousto- ja lihaskunto-osuuden ja loppuvenytykset. Mahdollisuus käyttää keppejä tai kuminauhoja.

Kevätkausi: 11.1. - 10.5.2010

Strechingtunti:

venyttelypainoinen tunti, jossa alkulämmittely, tasapainoa, keskivartalon hallintaa ja selkärangan liikkuvuutta parantavia liikkeitä ja lopuksi venyttelyosuus.

Mukaan mahtuu 40 henkilöä, etusijalla JOY-jäsenet!

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET SYYSJUMPPAAN 1.8.2009

lähtien Pirjo Kuusistolle

sähköposti: pirjo.kuusisto@luukku.com tai gsm: 040 - 515 5765, iltaisin.

Laita viestiin lisätiedoksi: nimi, osoite, sähköpostiosoite, puhelinnumero.

Hinta: 35 € /syyskausi jäsenille, 55 € /syyskausi ei-jäsenille

Maksetaan Jupperin Omakotiyhdistyksen tilille NORDEA 221318-17979

Jupperin Omakotiyhdistys ry: <http://www.jupperi.fi>