

VUODENVAIHTEEN JUMPAT

- **TO 27.12. KLO 15.00-15.45 Kinkunsulatusjumppa**
Tule karistamaan joulun kilot reippaan vesijumpan tahdissa! Hyödynnämme pienvälineitä.
- **PE 28.12. KLO 13.15-13.45 Vesijuoksu**
Nostata sykettä perinteisen vesijuoksun ja hauskojen harjoitusten avulla.
- **KE 2.1. KLO 15.00-15.45 Uuden Vuoden vesijumppa**
Roiskaise uusi vuosi käyntiin vauhdikkaalla vesijumpalla! Tehokkuus on taattu pienvälineiden avulla.
- **TO 3.1. KLO 14.00-14.30 Vesijuoksun uudet kujeet**
Uusia ideoita vesijuoksuun erilaisten variaatioiden kautta. Soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin konkareille.



UIMAHALLI
KOSKIKARA
Koskikarantie 1, 42300 Jämsänkoski