

Liikkuvuutta & lihaskuntoa!

Tiistaisin klo. 10-11.00 Sekran salissa 7.1. alkaen

Tunti koostuu liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä ylläpitävästä alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista sekä lihaskuntotreenistä. ilmoittaudu mukaan hetimiten:

annukka.suotula@gmail.com tai 044-7505051.

Hinta 80€ tammi-toukokuu yhteensä 16 treenikertaa (5€/kerta) maksun voi suorittaa osissakin

Mukaan tarvitset oman jumppamatjan sekä juomapullon & roppakaupalla rentoa meininkiä!

TMI Katja Annukka, Annukka Suotula-Ervasti

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät puoleen hintaan!

