

VESIJUMPPAT & -JUOKSUT

KORIAN UIMAHALLISSA



VIIKKO-OHJELMA 31.8.-10.12.2020 RYHMÄKUVAUKSET

MAANANTAI

14:00-14:45 VESIJUMPPA

17:30-18:15 VESIJUOKSU+CT

18:30-19:15 VESIRALLI MIEHILLE

KESKIVIIKKO

14:00-14:45 VESIJUMPPA/-JUOKSU

17:00-17:45 VESIJUOKSU

18:30-19:15 VESIJUMPPA

TORSTAI

14:00-14:45 KEVENNETTY VESIJUMPPA

VIIKOLLA 43 EI RYHMIÄ!

**MUISTA KASTELLA HIUKSET JUMPALLE
TULLESSA TAI KÄYÄ LAKKIA. DESE MYÖS
PARFYMIT JA MEIKIT HUOLELLA POIS.**

VESIJUMPPA

JUMPPAA ERI VÄLINEILLÄ TAI ILMAN.

VESIJUOKSU (VESIJUOKSUVYÖLLÄ)

VESIJUOKSUA ERI TEKNIIKOILLA. LISÄMAUSTEENA ERI
VÄLINEET.

VESIJUOKSU+CT

N. 5MIN JUOKSUA, 40MIN
KIERTOHarjontelua+VENYTELYT

KEVENNETTY VESIJUMPPA

KEVYEMPI VAIHTOEHTO VESIJUMPALLE. TÄSTÄ RYHMÄSTÄ
HYVÄ ALOITTAJAA, JOS OLET EPÄVARMA JAKSAMISESTASI.
RYHMÄÄN TULTAVA OMIN AVUIN.

VEDNJUMPPA/-JUOKSU

VUOROVIIKODIN VESIJUMPPAA TAI VESIJUOKSUA.

VESIRALLI MIEHILLE

VAIHDELLAAN VESIJUOKSUA JA JUMPPAA TOIVEIDEN
MUKAAN.

**PERUUTUKSISTA ILMOTTAMME KOTISIVUILLA JA
FACEBOOKISSA.**



HINNASTO

KERTAMAKSU 3,50€+ALLASMAKSU

**VALLITSEVAN TILANTEEN VUOKSI, VAIN
KERTAMAKSU ON MAHDOLLINEN.**

**RYHMÄÄN MAHTUU JOKA KERTA NIIN
MONTA, KUIN PUKUKAAPPEJA RIITTÄÄ.**

**KUKIN HUOLEHTII ITSE TURVAVÄLIN
PITÄMISESTÄ JA SIITÄ, ETTÄ TULEE HALLILLE
VAIN EHDOTTOMAN TERVEENÄ.**