



JUMPPAMARATON KARVIASSA

KARVIATALON PALLOILUSALISSA

LAUANTAI 11.11

ON TÄYNNÄ MUKAANSATEMPAAVIA
RYHMÄLIIKUNTATUNTEJA! OTA OSAA YHTEEN JUMPPAAN TAI
HIKOILE YHDESSÄ KANSSAMME VAIKKA KOKO PÄIVÄ☺

12:30 DANCEFIT 45´

Hauska, helppo ja monipuolinen tanssitunti

13:30 RPV 45´

Reisi-Peppu-Vatsa – tunti, jolla keskitytään alaraajojen ja keskivartalon
lihaskuntoon

14:30 TEHOMUOKKAUS 45´

Yksinkertaista ja tehokasta lihaskuntojumppaa koko kropalle

15:30 PILATES + VENYTTELYT 45´

Klassisen pilateksen ja venyttelyn yhdistelmätunti

5€/JUMPPA

**NAPPAA MUKAASI SISÄLIIKUNTAKENGÄT, JUOMISTA JA
REIPASTA TREENIFIILISTÄ ☺**

TERVETULOA!

Yhteistyössä Karvian liikuntatoimi &



COMBI
KUNTOKESKUS

