



SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

ELO-SYYSKUU 2018.

Seniorien edulliset aamujummat järjestetään Korso Gymillä elokuusta 2018 alkaen maanantaina ja keskiviikkona, syyskuussa maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina ja lokakuusta alkaen myös tiistaisin.

Osallistu mielesi mukaan viikottain yhteen tai kahteen tai kaikkiin jumppiin. Seniorien aamujumppaan ei tarvitse ilmoittautua erikseen, tervetuloa vain salille! Tunteja ohjaa fysioterapeutti Katja Jousa. Maanantain kuntosalitreeniin sisältyy halutessasi alkulämmittely sekä loppuvenyttely.

Ota mukaasi rennot jumppavaatteet, sisätossut, pyyhe, juomapullo ja oma riippulukko pukukaapin oveen.

Edulliset aamujummat vain 3 € kerta (varaathan tasarahan) tai kätevästi 10 kerran kortilla (30 €).

Muista antaa vetäjälle nimesi ja matkapuhelinnumerosi - tiedotamme muutoksista ja peruutuksista tekstiviestinä

* = Rauhallinen treenikerta, sopii hyvin myös aloitteleville

+ = Tunnilla ei ole liikkeitä lattialla/jumppamatolla

Elokuu

Maanantai	13.8.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Keskiviikko	15.8.	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	*	(Katja)
Maanantai	20.8.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Keskiviikko	22.8.	10.00 - 11.00	Keppijumppa	*	(Katja)
Maanantai	27.8.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Keskiviikko	29.8.	10.00 - 11.00	Koko keho + Käsipainot	*	(Katja)

Syyskuu

Maanantai	3.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Keskiviikko	5.9.	10.00 - 11.00	Kuminauhajumppa	* / +	(Katja)
Perjantai	7.9.	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	*	(Katja)
Maanantai	10.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Keskiviikko	12.9.	10.00 - 11.00	Kahvakuula		(Katja)
Perjantai	14.9.	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	* / +	(Pete)
Maanantai	17.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Pete)
Keskiviikko	19.9.	10.00 - 11.00	Jooga		(Paula)
Perjantai	21.9.	10.00 - 11.00	Tehomuokkaus		(Wilma)
Maanantai	24.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	25.9.	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakarat		(Katja)
Keskiviikko	26.9.	10.00 - 11.00	Venyttely	*	(Katja)
Perjantai	28.9.	10.00 - 11.00	Core eli keskivartalojumppa		(Wilma)



SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

LOKA-MARRASKUU 2018.

Lokakuu

Maanantai	1.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	2.10.	10.00 - 11.00	Pilates	*	(Katja)
Keskiviikko	3.10.	10.00 - 11.00	Kahvakuula + Steppilauta	*	(Katja)
Perjantai	5.10.	10.00 - 11.00	Koko keho + Käsipainot	* / +	(Katja)

Maanantai	8.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	9.10.	10.00 - 11.00	Kuntojumppa		(Katja)
Keskiviikko	10.10.	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	* / +	(Pete)
Perjantai	12.10.	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	*	(Katja)

Maanantai 15.10.- Perjantai 19.10 LOMA, ei jumppia

Maanantai	22.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	23.10.	10.00 - 11.00	Keppijumppa	*	
Keskiviikko	24.10.	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakarat		(Katja)
Perjantai	26.10.	10.00 - 11.00	Kahvakuula		(Katja)

Maanantai	29.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	30.10.	10.00 - 11.00	Venyttely	*	(Katja)
Keskiviikko	31.10.	10.00 - 11.00	Tehomuokkaus		(Katja)

Marraskuu


Perjantai	2.11.	10.00 - 11.00	Koko keho + Käsipainot	*	(Katja)
-----------	-------	---------------	------------------------	---	---------

Maanantai	5.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	6.11.	10.00 - 11.00	Core eli Keskivartalojumppa		(Katja)
Keskiviikko	7.11.	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakarat		(Katja)
Perjantai	9.11.	10.00 - 11.00	Keppijumppa	* / +	(Katja)

Maanantai	12.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	13.11.	10.00 - 11.00	Kahvakuula		(Katja)
Keskiviikko	14.11.	10.00 - 11.00	Kuminauhajumppa	*	(Katja)
Perjantai	16.11.	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	*	(Katja)

Maanantai	19.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	20.11.	10.00 - 11.00	Kuntojumppa		(Katja)
Keskiviikko	21.11.	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	* / +	(Pete)
Perjantai	23.11.	10.00 - 11.00	Venyttely	*	(Katja)

Maanantai	26.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	27.11.	10.00 - 11.00	Kahvakuula + Steppilauta	*	(Katja)
Keskiviikko	28.11.	10.00 - 11.00	Pilates	*	(Katja)
Perjantai	30.11.	10.00 - 11.00	Tanssit	* / +	(Katja)





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

JOULUKUU 2018.

Joulukuu

Maanantai	3.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	4.12.	10.00 - 11.00	Koko keho + Käsipainot	*	(Katja)
Keskiviikko	5.12.	10.00 - 11.00	Keppijumppa	*	(Katja)

Perjantai 7.12. LOMA, ei jumppaa

Maanantai	10.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	11.12.	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakarat		(Katja)
Keskiviikko	12.12.	10.00 - 11.00	Tehomuokkaus	+	(Katja)
Perjantai	14.12.	10.00 - 11.00	Kehonhuolto		(Katja)

Maanantai	17.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	* / +	(Katja)
Tiistai	18.12.	10.00 - 11.00	Core eli keskivartalojumppa	*	(Katja)
Keskiviikko	19.12.	10.00 - 11.00	Kahvakuula		(Katja)

Perjantai 21.12. - Perjantai 3.1.2019 LOMA, ei jumppia.

Uusi sesonki alkaa maanantaina 6.1.2019

