



# SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

## ELO-SYYSKUU 2019.

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

Osallistu mielesi mukaan viikottain yhteen tai kahteen tai kaikkiin jumppiin. Seniorien aamujumppaan ei tarvitse ilmoittautua erikseen, tervetuloa vain salille! Tunteja ohjaa yleensä 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**

### Elokuu

Maanantai	26.8.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Keskiviikko	28.8.	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	(Katja)
Perjantai	30.8.	10.05 - 11.05	Venyttely	(Katja)

### Syyskuu

Maanantai	2.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Keskiviikko	4.9.	10.05 - 11.05	Kuminauhajumppa	(Katja)
Perjantai	6.9.	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	(Katja)

Maanantai	9.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Keskiviikko	11.9.	10.05 - 11.05	Kahvakuula	(Katja)
Perjantai	13.9.	10.05 - 11.05	Sisäpyöräily	(Pete)

Maanantai	16.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Pete)
Keskiviikko	18.9.	10.05 - 11.05	Jooga	(Paula)
Perjantai	20.9.	10.05 - 11.05	Tehomuokkaus	(Katja)

Maanantai	23.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	24.9.	10.05 - 11.05	Vatsa-Pakarat	(Katja)
Keskiviikko	25.9.	10.05 - 11.05	Venyttely	(Katja)
Perjantai	27.9.	10.05 - 11.05	Core eli keskivartalojumppa	(Katja)

Maanantai	30.9.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
-----------	-------	---------------	-----------	---------



# SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

## LOKA-MARRASKUU 2019.

### Lokakuu

Tiistai	1.10.	10.05 - 11.05	Pilates	(Katja)
Keskiviikko	2.10.	10.05 - 11.05	Kahvakuula + Steppilauta	(Katja)
Perjantai	4.10.	10.05 - 11.05	Koko keho + Käsipainot	(Katja)
Maanantai	7.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	8.10.	10.05 - 11.05	Kuntojumppa	(Katja)
Keskiviikko	9.10.	10.05 - 11.05	Sisäpyöräily	(Pete)
Perjantai	11.10.	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	(Katja)

### Maanantai 14.10. - Perjantai 18.10. LOMA, ei jumppia

Maanantai	21.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	22.10.	10.05 - 11.05	Keppijumppa	
Keskiviikko	23.10.	10.05 - 11.05	Vatsa-Pakarat	(Katja)
Perjantai	25.10.	10.05 - 11.05	Kahvakuula	(Iida)
Maanantai	28.10.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	29.10.	10.05 - 11.05	Venyttely	(Katja)
Keskiviikko	30.10.	10.05 - 11.05	Tehomuokkaus	(Katja)

### Marraskuu

Perjantai	1.11.	10.05 - 11.05	Koko keho + Käsipainot	(Katja)
Maanantai	4.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	5.11.	10.05 - 11.05	Core eli Keskivartalojumppa	(Katja)
Keskiviikko	6.11.	10.05 - 11.05	Vatsa-Pakarat	(Katja)
Perjantai	8.11.	10.05 - 11.05	Keppijumppa	(Iida)
Maanantai	11.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	12.11.	10.05 - 11.05	Kahvakuula	(Katja)
Keskiviikko	13.11.	10.05 - 11.05	Kuminauhajumppa	(Katja)
Perjantai	15.11.	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	(Katja)
Maanantai	18.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	19.11.	10.05 - 11.05	Kuntojumppa	(Katja)
Keskiviikko	20.11.	10.05 - 11.05	Sisäpyöräily	(Pete)
Perjantai	22.11.	10.05 - 11.05	Venyttely	(Katja)
Maanantai	25.11.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	26.11.	10.05 - 11.05	Kahvakuula + Steppilauta	(Katja)
Keskiviikko	27.11.	10.05 - 11.05	Pilates	(Katja)
Perjantai	29.11.	10.05 - 11.05	Venyttely	(Iida)





# SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

## JOULUKUU 2019.

### Joulukuu

Maanantai	2.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	3.12.	10.05 - 11.05	Koko keho + Käsipainot	(Katja)
Keskiviikko	4.12.	10.05 - 11.05	Jooga	(Paula)

### Perjantai 6.12. LOMA, ei jumppaa

Maanantai	9.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	10.12.	10.05 - 11.05	Vatsa-Pakarat	(Katja)
Keskiviikko	11.12.	10.05 - 11.05	Tehomuokkaus	+ (Katja)
Perjantai	13.12.	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	(lida)
Maanantai	16.12.	10.00 - 11.30	Kuntosali	(Katja)
Tiistai	17.12.	10.05 - 11.05	Core eli keskivartalojumppa	(Katja)
Keskiviikko	18.12.	10.05 - 11.05	Kahvakuula	(Katja)

### Perjantai 20.12. - Perjantai 3.1.2020 LOMA, ei jumppia.

Uusi sesonki alkaa tiistaina 7.1.2020

