



SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

SYYSKUU 2020

Korso Gymin seniorijumpat alkavat 31.8. ja jatkuvat 18.12. saakka. Toistaiseksi jumppiin otetaan saapumisjärjestyksessä 20 henkilöä kerralla. Seniorijumpan hinta on 3,20 € ja se maksetaan saavuttaessa, voit hankkia myös 10 kerran kortin 32 €.

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Maanantai	31.8.2020	10.00 - 11.15	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	2.9.2020	10.05 - 11.05	Kahvakuula	Paula/Katja
Perjantai	4.9.2020	10.05 - 11.05	Keppijumppa	Paula/Katja
Maanantai	7.9.2020	10.00 - 11.15	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	9.9.2020	10.05 - 11.05	Jooga	Paula/Katja
Perjantai	11.9.2020	10.05 - 11.05	Tehomuokkaus	Paula/Katja
Maanantai	14.9.2020	10.00 - 11.15	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	16.9.2020	10.05 - 11.05	Core eli keskivartalojumppa	Paula/Katja
Perjantai	18.9.2020	10.05 - 11.05	Kahvakuula+steppilauta	Paula/Katja
Maanantai	21.9.2020	10.00 - 11.15	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	23.9.2020	10.05 - 11.05	Koko keho+käsipainot	Paula/Katja
Perjantai	25.9.2020	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	Paula/Katja
Maanantai	28.9.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	30.9.2020	10.00 - 11.15	Vatsa-Pakarat	Petri/Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

LOKAKUU 2020

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Perjantai	2.10.2020	10.05 - 11.05	Kahvakuula	Paula/Katja
Maanantai	5.10.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	7.10.2020	10.00 - 11.15	Tehomuokkaus	Paula/Katja
Perjantai	9.10.2020	10.05 - 11.05	Koko keho+käsipainot	Paula/Katja
Maanantai	12.10.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	14.10.2020	10.00 - 11.15	Vatsa-Pakarat	Paula/Katja
Perjantai	16.10.2020	10.05 - 11.05	Keppijumppa	Paula/Katja
Maanantai	19.10.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	21.10.2020	10.00 - 11.15	Kuminauhajumppa	Paula/Katja
Perjantai	23.10.2020	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	Paula/Katja
Maanantai	26.10.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	28.10.2020	10.00 - 11.15	Keppijumppa	Paula/Katja
Perjantai	30.10.2020	10.05 - 11.05	Venyttely	Paula/Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

MARRASKUU 2020

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Maanantai	2.11.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	4.11.2020	10.00 - 11.15	Pilates	Paula/Katja
Perjantai	6.11.2020	10.05 - 11.05	Venyttely	Paula/Katja
Maanantai	9.11.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	11.11.2020	10.00 - 11.15	Jooga	Paula/Katja
Perjantai	13.11.2020	10.05 - 11.05	Kuminauhajumppa	Paula/Katja
Maanantai	16.11.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	18.11.2020	10.00 - 11.15	Tehomuokkaus	Paula/Katja
Perjantai	20.11.2020	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	Paula/Katja
Maanantai	23.11.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	25.11.2020	10.00 - 11.15	Kahvakuula	Paula/Katja
Perjantai	27.11.2020	10.05 - 11.05	Venyttely	Paula/Katja
Maanantai	30.11.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

JOULUKUU 2020

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Keskiviikko	2.12.2020	10.00 - 11.15	Kuminauhajumppa	Paula/Katja
Perjantai	4.12.2020	10.05 - 11.05	Kehonhuolto	Paula/Katja
Maanantai	7.12.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	9.12.2020	10.00 - 11.15	Kahvakuula	Paula/Katja
Perjantai	11.12.2020	10.05 - 11.05	Keppijumppa	Paula/Katja
Maanantai	14.12.2020	10.05 - 11.05	Kuntosali	Petri/Katja
Keskiviikko	16.12.2020	10.00 - 11.15	Jooga	Paula/Katja
Perjantai	18.12.2020	10.05 - 11.05	Tehomuokaus	Paula/Katja

Uusi sesonki alkaa tammikuussa 2021

