

Liikuntatarjonta kevät 8.1.-31.5.2024 (Talvilomaviikolla vko 9 ei jumppia)

## Allascirkuit

### **Maanantaisin klo 18.45–19.30**

Kiertoharjoitteluna toteutettu tehokas vesijumppa. Tunnilla tehdään liikkeitä veden vastusta ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Ei ennakoilmoittautumista. Jumpparannekkeen voit ostaa kirjastosta, joka annetaan ohjaajalle jumpan alussa. Hinta 2,50 €/kerta +uimahallimaksu

## Vesijumppa

### **Tiistaisin klo 12.15–13.00 kevennetty vesijumppa**

### **Keskiviikkoisin klo 14.30–15.00 reippaampi vesijumppa**

Halliin pääsee 15 min ennen jumpan alkua vaihtamaan varusteita.

Tehokasta ja hauskaa vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Tunnilla tehdään liikkeitä veden vastusta ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Vesijumppa sopii hyvin myös nivelvaivaisille.

Ryhmän hinta 30 €/kausi + uimahallin pääsymaksu

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin:

Alina Tuuri

[alina.tuuri@savitaipale.fi](mailto:alina.tuuri@savitaipale.fi)

p. 040 5148 851

Näiden lisäksi järjestämme myös vauva- ja perheuintia lauantaisin. Tästä vastaa Paula Hirvi