



# JUMPPAPÄIVÄ

## 16.09.2018

**12.-12.30 Lavis**

Alkulämmöt ja varren vetreäksi päivään takaa Laviksen helpot ja letkeät muuvit!

**12.30-13.15 Sykekuula**

Kun yhdistää kahvakuulan sitkeät sarjat sykkeen kohotuksiin, on vähintäänkin pieni puuskuutus taattu. Jos mahdollista, ota oma kuula mukaan.

**13.30-14.15 SuperTraining**

Kolmevarttia tiukkaa tekemistä intervallimaisesti. Tässä setissä otetaan kaikki ilo irti itsensä haastamisesta!

**14.15-14.30 Kevyet venyttelyt**

**15 €/hlö sis.**  
kaikki jumpat

**Ohjaaja Tanja Korhonen**

Ilmoittaudu [www.fontanella.fi/fi/ilmoittautuminen](http://www.fontanella.fi/fi/ilmoittautuminen)  
to 13.9. mennessä!

*Liikunnan  
riemua ja  
elämän  
iloa!*

