



VESIJUMPPAPÄIVÄ SU 18.11.2018

10.30-10.45 Ilmoittautuminen kylpylän kassalle
Toivomme ennakkomaksua sisääntulon helpottamiseksi

10.45-11.15 Syvänvedenjumppa
Reipas syvänvedenjumppa vesijuoksuvöillä saa sykkeet ylös!

11.20-11.50 VesiCircuit
Kiertoharjoittelussa yhdistyvät lihaskunto- ja aerobinen harjoittelu.
Välineitä hyödyntäen saadaan vaihteleva ja haastava treeni.

12.00-12.45 Kick ´n hit aqua
Puristetaan loput tehot irti taistellen vettä vastaan.
Iskua, potkua ja sykkeennostoa.
Loppuun rauhalliset venyttelyt.

Fontanellan ohjaajat

20 €/hlö

sis. kaikki jummat ja kylpylälipun

Ilmoittaudu www.fontanella.fi/fi/ilmoittautuminen to 15.11 mennessä

*Ilon
pitäjän
Fontanella*

