



JUMPPAPÄIVÄ

17.2.2019

25 €/hlö sis.
kaikki jummat

11.30-12.15 Dynaaminen pilates

Dynaaminen pilates avaa kehoa ja valmistaa päivän koitoksiin.
Haastetta keholle jo alkulämmittelyistä lähtien!

12.15-13.00 Voimatreeni

Voimaharjoitteita kehonpainolla ja erilaisilla pienvälineillä.
Koko kehoa tehokkaasti vahvistava treeni!
Nappaa mukaan oma kahvakuula, jos mahdollista.

13.10-13.40 HIIT

Kovatehoisilla ja nopeatempoisilla HIIT-harjoituksilla nostetaan syke korkealle. Haasta itsesi yhä uudelleen!

13.40-14.15 Voimajooga

Voimajooga kokoaa päivän harjoitteet yhteen:
vahvistaa, virkistää ja rentouttaa.

Ohjaaja Miia Patana www.miiapatana.fi

Ilmoittaudu www.fontanella.fi/fi/ilmoittautuminen
to 14.2.19 mennessä!



*Liikunnan
riemua ja
elämän
iloa!*

