

## LIPPUMÄEN VIIKKOTARJONTA

### MAANANTAI

12:00-12:45 Toiminnallinen jumppa ♥

### TIISTAI

12:00-12:30 Vesijumppa ♥

### KESKIVIIKKO

10:00-10:45 Toiminnallinen jumppa ♥

### TORSTAI

10:00-10:30 Vesijumppa ♥

### LAUANTAI

14:00-14:30 Vesijumppa ♥

### SUNNUNTAI

14:00-14:45 Kuntosalineuvonta ♥

### LISÄKSI

Tarjoamme uinti- ja vesijuoksuopastusta kysyttäessä. Nykäise valvojaa rohkeasti hihasta!

- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien toiminnallinen jumppa peilialissa. Tunnille osallistumiseen edellytetään kuntosaliranneketta.  
**Ilmoittautuminen uimahallin kassalle 30 min ennen ohjauksen alkua!**  
Osallistujamäärä min. 5 hlöä, max. 16 hlöä.
- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin jumppa. Ei ilmoittautumista. Jumppa sisältyy uintimaksun hintaan.
- ♥ Lippumäen uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin neuvonta. Ilmoittautuminen kassalla. Neuvonta sisältyy kuntosalimaksun hintaan.

### HUOMAATHAN!

Jumppakausi 2.9.2024 - 31.5.2025.  
Jumppia ei viikoilla 42, 51-52, 1, 10.

Uinninvalvojat pidättävät oikeudet muutoksiin.

