

Tule vesijumppaan!

MAANANTAIN ALLASRYHMÄ

1. jakso 8 krt

Maanantaisin 9.1. - 27.2.2017

klo 19:00-19:40

Hinta 104 €

2. jakso 8 krt

6.3. - 15.5.2017 (Huom. ei tuntia 20.3.)

Hinta 104 €

Kertamaksu: 15€

Ohjaaja fysioterapeutti Marjaana Haverinen

Ilmoittautumiset:

haverinenmarjaana@gmail.com

puh. 050-37 33 779

TIISTAIN ALLASRYHMÄ

1. jakso 8 krt

Tiistaisin 10.1-28.2.2017

klo 10:10-10:50

Hinta 99 €

2. jakso 8 krt

7.3. - 9.5.2017

Hinta 99 €

Kertamaksu 14€.

Ohjaaja fysioterapeutti Laura Pihkala

Ilmoittautumiset

laura.pihkala@foibe.fi

puh. 09-851 85211

Ryhmään otetaan 16 osallistujaa!

Huom! Osallistumismaksu on maksettava tilisiirtona etukäteen

Foibe Oy:n tilille Nordeaan: FI4414003000108512

Viesti saajalle: osallistujan nimi, allas ma tai allas ti sekä jakson numero 1 tai 2.

Esim. *Lissu Lampinen, allas ma 1*

Voit maksaa molemmat jaksot samalla kertaa!

Kertamaksut laskutetaan osallistujalta jakson päätyttyä!



Vesijumppa vaikuttaa positiivisesti sekä kehoosi että mieleesi

- ✓ kohottamalla kuntoa
- ✓ polttamalla rasvaa
- ✓ tukemalla painonhallintaa
- ✓ vahvistamalla niveliä ja lihaksia turvallisesti
- ✓ tehostamalla kehon nestekiertoa ja hapenottokykyä

Monipuolisesti kehoa kuntouttavaan harjoitteluun tuovat vaihtelua erilaiset välineet ja vaihtelevat helpot jumppaliikkeet.

Kaikki ryhmät Foiben lämminvesialtaassa (+30-32°)! ☺

Tervetuloa mukaan!

