



**MUOKKAUS- JA
TEEMAJUMPAT**
Maanantaisin 18.35-19.35
Lamminpään koulun sali
ohj. Eila/Sirpa ja Sari

13. 1.	Intervallijumppa/Sirpa
20. 1.	Intervallijumppa/Sirpa
27. 1.	Keppijumppa/Sari
La 25.1. klo 11-12.30	Retromaraton -jumppa
3. 2.	Keppijumppa/Sari
10. 2.	Vatsa-peppujumppa/Sari
17. 2.	Vatsa-peppujumppa/Sari
24. 2.	HI IHTOLOMAVI I KKO - ei jumpata!
2. 3.	Villasukkajumppa/Sirpa (ota 2paria sukkia)
9. 3.	Muokkaus/Eila
16. 3.	Käsipainojumppa/Sari
23. 3.	Muokkaus/Eila
30. 3.	Kuntopiiri omalla paikalla/Sari
6. 4.	Muokkaus/Eila
13. 4.	Pääsiäismaanantai - ei jumpata!
20. 4.	Kuntojumppa/Sari
27. 4.	Muokkaus/Eila

Lisätietoja: www.lamminpaankorpi.fi
jumpparit@lamminpaankorpi.fi