



# EETUNAUKION JUMPPA

**Just sinä! Tuu mukaan liikkumaan Eetunaukiolle!**

Torstai on todella hyvä jumppapäivä. Tule siis jumppaamaan Eetunaukiolle ja tuo kaverisikin mukaan. Jokainen tekee oman kunnan ja voinnin mukaan. Mahdollisuus jumpata tuolilla. Suunnattu senioreille, mutta mukaan voi tulla kuka vaan.



Kerran kuukaudessa  
torstai-päivänä

**Porin Eetunaukiolla**  
klo 10.00–10.30

**Tervetuloa  
mukaan  
jumppaamaan!**

**Syksyn 2024**

**jumppapäivät ja teemat:**

**to 12.9. Hyvää oloa keholle**

**to 10.10. Keppijumppa**  
Kepit paikanpäällä

**to 14.11. Voimaa ja koordinaatiota**

**to 12.12. Tonttujumppa**  
Tonttulakki/punaista väriä mukaan



Suomen Työväen Urheiluliitto

**Satakunnan piiri**

Liikunnasta  
hyvinvointia



Jumpan vetäjänä

Päivi Luontola, TUL Satakunnan piiri

Lisätiedot puh. 0400 817 114 / paivi.luontola@tul.fi