



EETUNAUKION JUMPPA



Just sinä!

Tuu mukaan liikkumaan Eetunaukiolle!

Tammi-huhtikuussa jumpataan torstai-päivänä kerran kuukaudessa ja touko-kesäkuussa joka torstai.

Jumppa on suunnattu senioreille, mutta mukaan voi tulla kuka vaan. Jokainen tekee oman kunnon ja voinnin mukaan.

Mahdollisuus jumpata tuolilla.

**Porin
Eetunaukiolla
torstai-päivänä
klo 10.00-10.30**

Kevään 2025 jumppapäivät ja teemat:

to 16.1. Pakkaskelin jumppa

to 20.2. Lihaksille voimaa

to 13.3. Keho vetreäksi

to 10.4. Keppijumppa
Kepit paikanpäällä

to 8.5. Sykkeennosto

to 15.5. Lihasvoimaa ja notkeutta

to 22.5. Keholle kyytiä

to 5.6. Liikkuvuutta keholle

to 12.6. Lomafiiliksellä



Suomen Työväen Urheiluliitto

Satakunnan piiri

Liikunnasta
hyvinvointia



Jumpan vetäjänä

Päivi Luontola, TUL Satakunnan piiri

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