

Puistojumppa

Aika

Perjantai 14.6.19 klo 10 – 11.30 (tarkentuu lähempänä tapahtumaa)

Lauantai 15.6.19 10 – 11.30 (tarkentuu lähempänä tapahtumaa)

Sunnuntai 16.6.2019 10 – 11.30 (tarkentuu lähempänä tapahtumaa)

Paikka

Hakasalmen puisto, Cygnaeuksenkatu 20, Helsinki

Ohjelma

Jumppa

Puistojumppa sopii kaikille. Puistojumppa joka sisältää reippaan alkulämmittelysarjan, lihaksia kiinteyttävää voimaharjoittelua ja loppuvenyttelyt. Puistojummat sopivat hyvin sekä aloittelijoille että kokeneemmillekin kuntoilijoille. Jumpat ovat maksuttomia ja ne järjestetään säävarauksella. Jumppiin ei ole ennakkoilmoittautumista. Suositeltavaa ottaa oma alusta mukaan.

Asahi

Asahia pystyy harjoittamaan kuka tahansa, huolimatta iästä tai fyysisestä kunnosta. Asahia tehdään yleensä ryhmissä, mutta sitä voi tehdä hyvin yksinkin. Asahissa on liikesarjoja, jotka suoritetaan hitaasti ja keskittyneesti, ilman taustamusiikkia tai ylimääräistä hälyä.

Ilmoittautumiset

Jumppiin ei ole ennakkoilmoittautumista. Jumppa on kaikille avoin ja maksuton!

Tiedustelut

marja.sylman@gmail.com

Järjestäjä

Helsingin Jyry ry