



## **Tarjoamme syksyn pimeneviin päiviin maksuttoman jumppatuokion!**

Maksuton Tuolijumppa on torstaisin klo 9.00-9.30.

Liikuntasalin aulassa.

26.11.

3.12.

10.12.

17.12.

Tuolijumpassa jumpataan tuolilla istuen, joten liikkeet soveltuvat kaiken ikäisille ja kuntoisille. Tuolijumpalla lisätään liikkuvuutta ja pidetään isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

Lisätietoja puh. 044 4294 492. Os. Närhitie 2.

Jumppaan ei tarvitse ilmoittautua!