



Vaajakosken Kuohun syyskauden tunnit

10.8.2015

**VAHVA
NISKA JA HARTIAT!**

Lisää liikkuvuutta ylävartaloon....

Keskiviikko klo 18-19:15
Vaajakumpu, auditorio

Tunnin sisältö:
alkulämmittely,
liikkuvuusharjoitteet/ jumppausuus,
venyttely ja rentoutus.

Tunnille rennot ja joustavat vaatteet. Et tarvitse kenkiä.
Mukaan myös jumppamatto, pyyhe/viltti ja juomapullo sekä reipasta mieltä.

Päivä	Tunti	Klo	Paikka	Lisätietoja
Tiistai	Lavis	16.30-17.30	Vaajakumpu, iso sali	
	Jooga	19.00-20.15	Vaajakosken uimahalli Wellamo	avain kassalta, maksu ohjaajalle
Keskiviikko	KyllinKevyt – jumppa	13.00-14.00	Liikuntahallin painisali	2.9 alkaen 3€ /krt
	Niska-hartia	18.00-19.15	Vaajakumpu auditorio (ovi D)	
Torstai	Kuntojumppa	10.00-11.00	Vaajakosken Liikuntahalli	Sopii myös tuoli- jumppaajille!
	Lavis	16.30-17.30	Vaajakumpu auditorio (ovi D)	
Perjantai	Jooga	18.00-19.15	Vaajakosken uimahalli Wellamo	avain kassalta, maksu ohjaajalle

Lapsen ja aikuisen yhteinen
leikkimielinen painihetki.

Harjoitellaan tasapainoa,
nopeutta, samalla
kuntoliikuntaa aikuiselle ja
lasten motoriikka kehittyä.

Hauskaa yhdessäoloa
ja ryhmätyöskentelyä!

syksy 2020 alkaa 14.8.
Ilmoita yksi lapsi ja aikuinen,
hinta 110€ (sis. jäsenmaksun).
perjantaisin klo 17-18
Vaajakosken uimahalli Wellamon.



Aikuisten tunnit:
15 x sarjakortti 90 €

(sis. jäsenmaksun ja voimassa vuoden
ostopäivästä)

kertamaksu 8 €

Eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat:

15 x sarjakortti 60 € (sis. jäsenmaksun
ja voimassa vuoden ostopäivästä)

kertamaksu 5 € (ei käy Jooga tunnille!)

smartum
etu käy meillä

Kaikki oikeudet pidätetään
<http://www.vaajakoskenkuohu.fi/>
Lisätietoja:
kuohu.voimistelu@hotmail.fi