

# **KKI – Kunnossa kaiken ikää jumppa**

KESKIVIIKKOISIN klo 15.00–16.00

- 1.9 Punttijumppa
- 8.9 Circuit
- 15.9 Lenkki + lihaskuntoharjoitus pururadalla
- 22.9 Kuminauhajumppa
- 29.9 Tasapainojumppa
- 6.10 Kehonpainojumppa
- 13.10 Jalka + keskivartaloharjoitus
- 20.10 Kahvakuula
- 27.10 Ei jumppaa (syyslomaviikko)
- 3.11 Circuit
- 10.11 Flowtonic
- 17.11 Niska-hartiajumppa
- 24.11 Toiminnallinen harjoitus
- 1.12 Punttijumppa
- 8.12 Tasapainojumppa
- 15.12 Kehonpainojumppa + rentoutus

# **KKI – Kunnossa kaiken ikää jumppa**

KESKIVIIKKOISIN klo 15.00–16.00

- 1.9 Punttijumppa
- 8.9 Circuit
- 15.9 Lenkki + lihaskuntoharjoitus pururadalla
- 22.9 Kuminauhajumppa
- 29.9 Tasapainojumppa
- 6.10 Kehonpainojumppa
- 13.10 Jalka + keskivartaloharjoitus
- 20.10 Kahvakuula
- 27.10 Ei jumppaa (syyslomaviikko)
- 3.11 Circuit
- 10.11 Flowtonic
- 17.11 Niska-hartiajumppa
- 24.11 Toiminnallinen harjoitus
- 1.12 Punttijumppa
- 8.12 Tasapainojumppa
- 15.12 Kehonpainojumppa + rentoutus



## **ENONKOSKEN LIIKUNTATALO**

Pirttiniementie 4, 58175 Enonkoski  
Liikunnanohjaaja Jonna Immonen

[www.enonkoski.fi](http://www.enonkoski.fi)  
puh.044 345 3037