

SENIORI-  
 LIIKUNNAN  
 EDELLÄKÄVIJÄ!

# OHJATUT ETÄJUMPAT



## LOISTAVAT ETÄJUMPAT TANHUVAARASSA

Kaipaatko energistä ohjattua liikuntatuokiota, jossa ammattilaiset ovat apunasi?

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua etäjumppaan Teamsin välityksellä Tanhuvaaran ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella! Liity mukaan **maanantaisin 13.1.2025 alkaen klo 10-10.45.**

Olitpa sitten aloitteleva liikkuja tai jo kokenut treenaaja, etäjummat tarjoavat sinulle loistavan tavan pysyä aktiivisena ja saada voimaa päivääsi.

Ilmoittaudu mukaan ja varmista paikkasi ensi kevään jummissa!

**ILMOITTAUTUMISET**  
[myynti@tanhuvaara.fi](mailto:myynti@tanhuvaara.fi)

Lisätietoja:

Heiko Gross

045 1111 707

[heiko.gross@tanhuvaara.fi](mailto:heiko.gross@tanhuvaara.fi)



### JUMPPAKALENTERI:

**Ma 13.1.**

Villasukkajumppa

**Ma 27.1.**

FasciaMethod- kehonhuolto

**Ma 10.2.**

Lihaskuntojumppa

**Ma 24.2.**

Venyttely ja rentoutus

**Ma 10.3.**

Kuminauhajumppa

**Ma 24.3.**

Asahi- terveysliikuntaa

**Ma 7.4.**

Keppijumppa

**Ma 14.4.**

Pilates

**Ma 5.5.**

Tuolijumppa

**Ma 19.5.**

Lavis- lavatanssijumppa

**Hinta: 69,00 €**

sis. 10 etäjumppaa ja tallenteet käyttöösi kuukauden ajaksi