Käskynhaltijantie 11, 00640, Helsinki

8.1.2024 maanantai

# 8.1.2024 maanantai

## 12:10-13:00 SenioriKuntojumppa [ma klo 12:10 - 13:00]

Jonopaikkoja  
(Keskiraskasta ja haasteita tarjoavaa)  
Kestävyyttä, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tehokas jumppa. Tunti sisältää monipuolista askellusjumppaa, tehokkaan lihaskunto-osuuden loppuverryttelyn. Harjoitteita voidaan tehostaa välineillä, esimerkiksi kepeillä, kuminauhoilla tai käsipainoilla.

30.00€