Merikasarminkatu 1, 00160, Helsinki

1.2.2024 torstai

# 1.2.2024 torstai

## 09:00-09:50 SenioriKuntojumppa [to klo 09:00 - 09:50]

(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€