Käskynhaltijantie 11, 00640, Helsinki

25.9.2025 torstai

# 25.9.2025-11.12.2025

## 17:00-17:00 Kuntojumppa [to klo 17:00 - 17:50]

Jonopaikkoja  
(Keskiraskasta ja haasteita tarjoavaa)  
Kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävä tehokas jumppa. Tunti sisältää monipuolista askellusjumppaa, tehokkaan lihaskunto-osuuden ja loppuverryttelyn. Harjoitteita voidaan tehostaa välineillä, esimerkiksi kepeillä, kuminauhoilla tai käsipainoilla.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

62.00€