Käskynhaltijantie 11, 00640, Helsinki

4.12.2025 torstai

# 4.12.2025 torstai

## 17:00-17:50 Kuntojumppa

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€