

Kevätkausi 2.1.–27.5.2012

**ILMAN
SITOVAA
JÄSENYTTÄ!**

LIIKUNTAKESKUS JUMPPARIINA

Maanantai

16.20 Niska-Selkä
17.30 Step
18.30 BODYPUMP

Tiistai

17.30 Vatsa-Pakara
18.30 BODYBALANCE
19.30 BODYPUMP

Keskiviikko

16.25 BODYPUMP
17.30 Niska-Selkä
18.30 Circuit
19.30 BODYBALANCE

Torstai

16.30 Niska-Selkä
17.30 BODYPUMP
18.35 Step

Pidätämme oikeuden
tuntimuutoksiin.

Ohjaajat Saara Kokko, Jenni Ripatti, Virve Vuorela ja Olli Kokko.
Raviradantie (Sport Forum), Mikkeli

Perjantai

16.30 BODYPUMP
17.35 BODYBALANCE

Lauantai

11.15 BODYPUMP
12.20 Zumba (alkaen 14.1.)

Sunnuntai

17.00 Vatsa-Pakara
18.00 BODYPUMP
19.05 Venyttely

LES MILLS
BODYPUMP®

LES MILLS
BODYBALANCE™

 **ZUMBA**
fitness

**Mukaan voit
tulla milloin vain!**

Ei ennakko-
ilmoittautumista.
Katso hinnat ja
tuntikuvaukset
kääntöpuolelta tai
www.jumppariina.fi

facebook

**Jumppariina on liikut-
tanut mikkeliiläisiä jo
20 vuotta. Tule mukaan
reippaaseen joukkoon!**

www.jumppariina.fi • Puh. 040 545 8131

**TERVETULOA
LIKKUMAAN!**

LIIKUNTAKESKUS JUMPPARIINA

**KOKEILE
UUTTA LAJIA!**

Hinnasto (2.1.2012 alkaen)

Kertamaksu 8,50	
10 krt	72,00
20 krt	132,00
30 krt	180,00
40 krt	225,00

Opiskelijat ja eläkeläiset

Kertamaksu 7,50	
10 krt	62,00
20 krt	112,00
30 krt	153,00
40 krt	190,00

**Kaikki jumppakortit ovat voimassa
6 kuukautta ostopäivästä.**

Hinnat sisältävät arvonlisäveron (9 %).

Meillä käy myös Smartum Liikuntaseteli ja Kulttuuriseteli, Virikeseteli sekä TYKY-kuntoseteli.

Tilautunnit ryhmille – kysy hintaa!

Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Olet tervetullut mukaan, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.

Tuntikuvaukset

LES MILLS BODYBALANCE

Mm. joogaan pohjautuva tunti, joka sisältää tasapainoa, liikkuvuutta ja voimaa kehittäviä liikkeitä. Tunnin miellyttävän rauhallinen musiikki rentouttaa sekä kehon, että mielen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta joogan tapaisista harjoituksista.

LES MILLS BODYPUMP

Lihaskuntotunti, jolla saavutat tulokset nopeasti! Tunnin aikana harjoitellaan levytangon ja -painojen avulla kaikki tärkeimmät lihasryhmät. Voit päättää oman harjoitustasosi säätämällä levytankosi painoa (2–32 kg). Sopii kaiken ikäisille, sekä liikuntaharrastusta aloitaville, että kokeneille kuntoilijoille.

ZUMBA

Energinen ja iloinen tanssitunti latino-ryhmein. Muokkaa hyvin keskivartaloa.

ASAHI-terveysliikunta

Harjoitus, jossa kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen yhdistetään tasapainoiseksi kokonaisuudeksi. Ei vaadi aikaisempaa liikuntakokemusta. Kysy tilautuntia ryhmällesi!

NISKA-SELKÄ

Selkeää perusjumppaa, jossa lihaskuntoliikkeitä ja liikkuvuutta parantavia harjoituksia. Tunti sisältää monipuoliset ja rauhalliset venyttelyt.

VATSA-PAKARA

Tehokkaita lihaskuntoliikkeitä keskivartalolle.

VENYTTELY

Rauhallisen alkulämmittelyn jälkeen monipuolisia liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyjä koko keholle.

STEP

Tehokasta, selkeää step-askellusta yhdistettynä lihaskuntoharjoitteluun.

CIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua ja sykettä sopivasti kohottavaa liikuntaa. Tunnilla käytetään välineistöä (punnit, step-laadat jne.) vaihdellen.

BODYPUMP ja BODYBALANCE ovat Les Mills Internationalin kehittämiä ohjelmia. Tuntien ohjaajat ovat suorittaneet lisenssitutkinnon. Ohjelma vaihtuu kolmen kuukauden välein ja on sama kaikilla ohjaajilla. Tunnit ovat samantyyppisiä kaikkialla maailmassa.