



PUISTOJUMPAT UIMAHALLIN NURMIKOLLA:

- **To 1.6. klo 17.20 Muokkaus 60´ ja klo 18.30 Zumba 60´ / Erla**
- **To 15.6. klo 17.45 Kahvakuula 45´ ja klo 18.40 Reisi-vatsa-pakara 45´ / Toni**
- **Tunnit ovat kaikille avoimia. Mukaan jumppamatto ja kuulatunnille oma kuula jos löytyy. Jos tarvitset kuulan, laita infoa jarvenpaa@ladysalus.fi.**

TONIN PORRASTREENIT:

- **To 11.5., 25.5., 8.6., 6.7. ja 20.7. Rampakan portaissa klo 18.00-18.45 (PAITSI 11.5. klo 18.30)**
- **Tunnille tulee ilmoittautua etukäteen Avoinna24 kautta viimeistään 2h ennen tuntia. Jos tunnille on alle 4 varausta, tuntia ei pidetä. Säävaraus!**
- **Vain Ladyn asiakkaille**