

Syksyn 2024 ryhmäliikunta

hinta 4€/krt.

koskelaisille eläkeläisille maksuton
Kosken kunnan työntekijöille maksuton
Lisätietoja koski.fi/jumpat

Ma

OHJATTU KUNTOSALI

(Laitteiden käytön opastus)

19.8. alkaen klo 8-9

Ohjaaja Tuula Rautoma 044 484 1898

MATALAN KYNNYKSEN TANSSI

Nuortentuvalla 9.9. alkaen klo 11-11.45

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234

ASAHI

Nuortentuvalla 9.9. alkaen klo 11.45-12.30

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234

ZUMBA GOLD®

Koulun salissa 9.9. alkaen klo 19.50-20.35,

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234



ota seurantaan
#koskenliikuntapalvelut

Ti

TERVEYSJUMPPA

Nuortentuvalla 10.9. alkaen klo 11-11.45,

Ohjaaja Pirjo Laine 040 415 5513

ZUMBA KIDS®

Talolan koululla 10.9. alkaen klo 17.00-17.45

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234

Uusi!

ÄITI-LAPSI TANSSI&JUMPPA

Talolan koululla 10.9. alkaen

klo 17.45 - 18.30

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2243

EASY-CIRKUIT

Liikuntahallin kuntosalilla

27.8. alkaen klo 17-18

Ohjaajina Helena Sorvari ja

Hanna Mäkinen 045 6996588

KEHONHUOLTO

Koulun salissa 27.8. alkaen klo 18.15-19

Ohjaajina Helena Sorvari ja Hanna

Mäkinen, 045 6996588

Ke

Uusi!

KUNTONYRKKEILY

Liikuntahallilla 11.9. alkaen

klo 18.00-19.00

Ohjaaja Sauli Putkonen 0408212517

To

MATALANKYNNYKSEN KUNTOSALIOHJAUS

klo 17-18:30

Liikuntahallin kuntosalilla

Yksilöllistä/henkilökohtaista maksutonta
ohjausta. Kaikille avoin.

Ohjaaja Riku Rantanen 0445841842

MIESTEN JUMPPA

Nuortentuvalla 15.8. alkaen klo 18-19

Ohjaaja Tuula Rautoma 044 484 1898

KUNTOSALI CIRKUIT

Liikuntahallin kuntosalilla 29.8. alkaen

klo 18.30-19.30

Ohjaaja Helena Sorvari 045 6996588

Pe

AAMUJUMPPA

Nuortentuvalla 16.8. alkaen klo 9-10

Ohjaaja Tuula Rautoma 044 484 1898

Su

LAVIS®

Koulun salissa 15.9. alkaen

klo 17.35 - 18.20

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234

ZUMBA TONING®

Koulun salissa 15.9. alkaen

klo 18:30-19:15,

Ohjaaja Johanna Heikkilä 044 291 2234

Ilmoittautumiset suoraan ohjaajille