



Säkylän ryhmäliikunnan tarjonta esittäytyy:

Su 16.11.2014, Säkylän koulukeskuksessa

# Sportti-Sunnuntai

Koko päivä täynnä huippu-jumppia – TERVETULO A LIKKUMAAN!

OSALLISTUMISMAKSU  
KOKO PÄIVÄLTÄ  
10 euroa



AIKA / PAIKKA	JUMPPASALI 70+ hlö	PEILISALI 16 hlö	KUNTOSALI 15 hlö
11:00-11:45	<u>Tanssillinen tehotunti</u> Tiina Hämäläinen	<u>Aamujumppa</u> Pekko Lahdensuu	<u>Circuit</u> Elina Pitkänen
12:00-12:45	<u>Kahvakuula</u> Marika Mäkinen, Elina Pitkänen	<u>DanceAerobic</u> Tiina Hämäläinen	
13:00-13:45	EVÄSTAUKO	EVÄSTAUKO	EVÄSTAUKO
14:00-14:45	<u>Pilates</u> Tiina Hämäläinen	<u>Let's Dance</u> Virpi Saarinen	<u>Circuit</u> Elina Pitkänen
15:00-15:45	<u>HIIT</u> Pekko Lahdensuu	<u>DanceRumba@</u> Gerli Masur	
16:00-16:45	<u>Venyttely</u> Tiina Hämäläinen	<u>Venyttely (max 15hlö)</u> Valma Salomaa	

Tapahtuman järjestää:

Eväspussin 100:lle ensimmäiselle  
liikkujalle tarjooa:



Varmista paikkasi ja ilmoittaudu ennakoon (12.11. asti)

[tiina.hamalainen@the.fi](mailto:tiina.hamalainen@the.fi)

Voit myös tulla ilmoittautumatta.

Maksu paikanpäällä käteisellä.

Tunnit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä

Säkylän Naisvoimistelijat  
Säkylän Urheilijat  
Tiina Hämäläinen  
Pyhäjärvisuodun aikuisopisto  
Säkylän kunta/nuoriso- ja liikuntatoimi