

Pihkaniskojen jumpat Kilterin koululla Myyrmässä

- Jumpat perjantaisin klo 20.00 – 21.30. Huom! Jumppa on tuntia myöhemmin kuin keväällä.
- Kaikenikäiset Pihkaniskat tervetulleita
- Kilterin koulu sijaitsee Myyrmannin vieressä Paalutorin länsilaidalla, osoite Iskostie 8. Jumppasaliin kuljetaan koulun itäpuolen sivuovesta. Ulko-oven ja välinevaraston avain on Hulkkosilla. Avainta pyritään kierrättämään seuraavalle vetovastuussa olevalle edellisellä jumppakerralla, mutta jos se ei käy, sovitaan muusta järjestelystä.
- Joka kerralla ensin verryttely ja kuntopiiri 60 min., sen jälkeen sisäjalkapalloa 30 min.
- Sana kuntopiiri on viitteellinen, nykyisin tehdään paljon pilates-tyyppisiä keskivartalon hallintaan vaikuttavia liikesarjoja.
- Vetäjä kuittaa ohjaajan kopin kansioon kävijämäärän.

Pvm	Vetäjä	Teema
6.1.2012	JUMPPA PERUTTU	Vantaan kaupunki perunut vuoron
13.1.2012	Elina Paasonen	Kuntopiiri
20.1.2012	Niko Olin	Kuntopiiri
27.1.2012	JUMPPA PERUTTU	Vantaan kaupunki perunut vuoron
3.2.2012	Sami Kääriäinen	Kuntopiiri
10.2.2012	Tuukka Ryyänen	Kuntopiiri
17.2.2012	Heikki Hulkkonen	Kuntopiiri
24.2.2012	Johanna Hulkkonen	Kuntopiiri
2.3.2012	Juha Skinnari	Kuntopiiri
9.3.2012	JUMPPA PERUTTU	Vantaan kaupunki perunut vuoron
16.3.2012	Mirja Olin	Kuntopiiri
23.3.2012	Laura/Leo Tolvanen	Kuntopiiri
30.3.2012	Sami Kääriäinen	Kuntopiiri
6.4.2012	Vetäjä nimetään myöhemmin	Kuntopiiri (Pitkäperjantai)
13.4.2012	Heikki Hulkkonen	Kuntopiiri
20.4.2012	Päivi Saarikoski	Kuntopiiri
27.4.2012	Nike Ahokainen	Kuntopiiri

10.1.2012/ps