

# AIJJOOS-JUMPPA ELÄKELÄISILLE

## ALAHÄRMÄN NUORISOSEURA ONNELASSA

Onnelanranta 2, Alahärmä

Turvavälien säilyttämiseksi jumppa pidetään  
kahdessa eri ryhmässä.

Ryhmä 1. klo 9.30–10.15 ja Ryhmä 2. klo 11–11.45

**Huom!**  
**Muuttunut**  
**aikataulu**

### JUMPPAKERRAT

#### SYKSY 2021

- 1) Ke 8.9.
- 2) Ke 15.9.
- 3) Ke 22.9.
- 4) Ke 29.9.
- 5) Ke 6.10.
- 6) Ke 13.10.
- 7) Ke 20.10.
- 8) Ke 27.10.
- 9) Ke 3.11.
- 10) Ke 10.11.
- 11) Ke 17.11.



Jumpassa tehdään helppoja, mutta tehokkaita  
liikkeitä istuen ja seisten.

**Lisätietoja ja pakolliset ilmoittautumiset**  
**6.9. mennessä p. 050 583 7450.**

**TERVETULOA MUKAAN!**



**AIJJOOS**  
-TOIMINTA



# AIJJOOS-JUMPPA ELÄKELÄISILLE

## HELMIRANNASSA

Helminkuja 3, Kauhava

### JUMPPAKERRAT SYKSY 2021

- 1) Ma **6.9** klo 10–11
- 2) Ma **13.9** klo 10–11
- 3) Ma **20.9** klo 10–11
- 4) Ma **27.9.** klo 10–11
- 5) Ma **4.10.** klo 10–11
- 6) Ma **11.10.** klo 10–11
- 7) Ma **18.10.** klo 10–11
- 8) Ma **25.10.** klo 10–11
- 9) Ma **1.11.** klo 10–11
- 10) Ma **8.11.** klo 10–11
- 11) Ma **15.11.** klo 10–11
- 12) Ma **22.11.** klo 10–11
- 13) Ma **29.11.** klo 10–11

**Jumpassa tehdään  
helppoja, mutta tehokkaita  
liikkeitä istuen ja seisten.  
TERVETULOA MUKAAN!**

#### Lisätietoja:

Aijjoos p. 050 583 7450



**AIJJOOS  
-TOIMINTA**





**LÄHDE AIJJOOS JUMPPAAMAAN  
KAUHAVAN TYÖVÄENTALOLLE  
(Kauppatie 123)**

**HUOM!  
MUUTTUNUT  
AIKA.**

**JUMPPAKERRAT SYKSY 2021**

1. To **16.9.** 9.30–10.30
2. To **23.9.** 9.30–10.30
3. To **30.9.** 9.30–10.30
4. To **14.10.** 9.30–10.30
5. To **21.10.** 9.30–10.30
6. To **4.11.** 9.30–10.30
7. To **18.11.** 9.30–10.30



**Jumpassa tehdään helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä istuen ja seisten.**

**TERVETULOA MUKAAN!**



**Lisätietoja:  
Aijjoos p. 050 583 7450**





# AIJJOOS-JUMPPA ELÄKELÄISILLE KORTESJÄRVEN NUORISOSEURALLA

Kukkolantie 29, Korttesjärvi

Turvavälien säilyttämiseksi jumppa pidetään  
kahdessa eri ryhmässä.

Ryhmä 1. klo 9.30–10.15 ja Ryhmä 2. klo 11–11.45

## JUMPPAKERRAT SYKSY 2021

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1) Ti 21.9.  | 6) Ti 9.11.  |
| 2) Ti 28.9.  | 7) Ti 16.11. |
| 3) Ti 12.10. | 8) Ti 23.11. |
| 4) Ti 19.10. | 9) Ti 30.11. |
| 5) Ti 26.10. |              |



Jumpassa tehdään helppoja, mutta tehokkaita  
liikkeitä istuen ja seisten.

**Lisätietoja ja pakolliset ilmoittautumiset 17.9.  
mennessä p. 050 583 7450.**



**TERVETULOA MUKAAN!**



**AIJJOOS  
-TOIMINTA**



# Lähde Aijjoos salille!

Kuntosaliryhmä eläkeläisille

Torstaisin klo 10–11 alkaen 9.9.

Kiistolän kuntosali, Rannanjärventie 89, Ylihärmä



## LISÄTIETOJA:

AIJJOOS p. 050 583 7450



# AIJJOOS-JUMPPA ELÄKELÄISILLE

Anssin Jussin Areena

Vaasantie 22, Ylihärmä

Turvavälien säilyttämiseksi jumppa pidetään kahdessa eri ryhmässä.

Ryhmä 1. klo 12.30–13.15 ja Ryhmä 2. klo 13.45–14.30

**Huom!**

**Muuttunut  
aikataulu ja  
paikka**

## JUMPPAKERRAT

### SYKSY 2021

- 1) Ke 8.9.
- 2) Ke 15.9.
- 3) Ke 22.9.
- 4) Ke 29.9.
- 5) Ke 6.10.
- 6) Ke 13.10.
- 7) Ke 20.10.
- 8) Ke 27.10.
- 9) Ke 3.11.
- 10) Ke 10.11.
- 11) Ke 17.11.



Jumpassa tehdään helppoja, mutta tehokkaita liikkeitä istuen ja seisten.

**Lisätietoja ja pakolliset ilmoittautumiset  
6.9. mennessä p. 050 583 7450.**

**TERVETULOA MUKAAN!**



**AIJJOOS  
-TOIMINTA**

