

# Holiday Club Caribia

## VESIJUMPPA-AIKATAULU 2020

SYYSKAUSI 31.8.-18.12.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9:15 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja				9:15 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		
10:30 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	10:30 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	10:30 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	10:30 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	10:30 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		
17:00 45' ARMY- VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		17:00 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja				
18:00 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	18:00 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	18:00 45' ARMY- VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	18:00 45' VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja			

- Vesijumppia ei pidetä arkipyhinä eikä syyslomalla ajalla: 12. - 16.10.
- Lipunmyynti alkaa ½ tuntia ennen jumppaa ja jumpan jälkeen poistumisaikaa on ½ tuntia
- Aamun vesijumpissa käytössä vuoronumerosysteemi. Vuoronumeron voit hakea aikaisintaan tuntia ennen jumpan alkua kylpylän tiskiltä.
- Ohjaaja-aikataulu erikseen kylpylän vastaanotossa
- Max 35 hlöä. Jos tunti on täynnä, mahdollisuus kuntosalikäyntiin/omatoimiseen uintiin
- Klo 9.15 jumppaan sisäänkäynti hotellin pääovien kautta
- Army-vesijumppa on normaalia kovatehoisempi, liikkeiltään ja musiikiltaan armeijahenkinen. Tunti vedetään korkealla sykkeellä ja painotus on lihaskunto-osuuksissa.
- **MUISTATHAN PESEYTYÄ HUOLELLA ILMAN UIMA-ASUA ENNEN ALTAASEEN MENOA. KASTA HIUKSET TAI SUOJAA UIMALAKILLA.**

### Lisätiedot:

Holiday Club Caribia

Kylpylän vastaanotto

p. 0300 870 919

[spareception.caribia@holidayclub.fi](mailto:spareception.caribia@holidayclub.fi)

*Holiday*  *Club*