

VESIJUMPPA-AIKATAULU 2020

CARIBIAN SYYSKAUSI 31.8. - 18.12.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
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	

Lisätiedustelut: Caribian kylpylän vastaanotto puh. 0300 870 919

- Vesijumppia ei pidetä arkipyhinä eikä syyslomalla ajalla: 12. - 16.10.
- Lipunmyynti alkaa ½ tuntia ennen jumppaa ja jumpan jälkeen poistumisaikaa on ½ tuntia
- Vesijumpissa käytössä vuoronumerosysteemi. Vuoronumeron voit hakea aikaisintaan tuntia ennen jumpan alkua kylpylän tiskiltä.
- Ohjaaja-aikataulu esillä kylpylän vastaanotossa
- Henkilömäärää rajoitettu toistaiseksi max.20 hlöä/tunti. Jos tunti on täynnä, mahdollisuus kuntosalikäyntiin/omatoimiseen uintiin.
- Army-vesijumppa on normaalia kovatehoisempi, liikkeiltään ja musiikiltaan armeijahenkinen. Tunti vedetään korkealla sykkeellä ja painotus on lihaskunto-osuuksissa.
- Klo 9.15 jumppaan sisäänkäynti hotellin pääovien kautta
- **PESEYDY HUOLELLA ILMAN UIMA-ASUA ENNEN ALTAASEEN MENOA KASTA HIUKSET TAI SUOJAA UIMALAKILLA**

Holiday  Club

SYKSY 2020

VESIJUMPPA-AIKATAULU 2020

CARIBIAN SYYSKAUSI 31.8. - 18.12.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
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	

Lisätiedustelut: Caribian kylpylän vastaanotto puh. 0300 870 919

- 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 esillä kylpylän vastaanotossa
- Henkilömäärää rajoitettu toistaiseksi max.20 hlöä/tunti. Jos tunti on täynnä, mahdollisuus kuntosalikäyntiin/omatoimiseen uintiin.
- Army-vesijumppa on normaalia kovatehoisempi, liikkeiltään ja musiikiltaan armeijahenkinen. Tunti vedetään korkealla sykkeellä ja painotus on lihaskunto-osuuksissa.
- Klo 9.15 jumppaan sisäänkäynti hotellin pääovien kautta
- **PESEYDY HUOLELLA ILMAN UIMA-ASUA ENNEN ALTAASEEN MENOA KASTA HIUKSET TAI SUOJAA UIMALAKILLA**

Holiday  Club

SYKSY 2020

