

VESIJUMPPA-AIKATAULU 2023

KEVÄTKAUSI 11.4.-2.6.2023

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
		17:00 45 VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		
18:00 45 VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		18:00 45 ARMY VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja		

KEVÄT 2023

Lisätiedustelut: Caribbean kylpylän vastaanotto puh. 0300 870 919

- **Max 35 hlöä. Jos tunti on täynnä, mahdollisuus kuntosalikäyntiin tai kysy hydrohex tablettia lainaan**
- **Vesijumppia ei pidetä arkipyhinä, eikä hiihtolomaviikolla 8**
- 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.
- **Army-vesijumppa on normaalia kovatehoisempi, liikkeiltään ja musiikiltaan. Tunti vedetään korkealla sykkeellä ja painotus on lihaskunto-osuuksissa.**
- **PESEYDY HUOLELLA ILMAN UIMA-ASUA ENNEN ALTAASEEN MENOA KASTA HIUKSET TAI SUOJAA UIMALAKILLA**

Holiday  Club