

Tule mukaan tammikuiseen Zonta-jumppaan – tehdään hyvää yhdessä



Jälleen on virtuaalista Zonta-jumppaa tarjolla taitavan ja reippaan ohjaajamme Teija Reinin johdolla. Teija on itsekin zonta ja tarjoaa ohjauksen hyväntekeväisyytenä. Tarjolla on viisi jumppakertaa tammikuussa maanantaisin klo 18 -19, alkaen 3.1.2022.

Miksi: Tässä Alueen 1 kerhojen toimeenpanemassa, koko Zonta-piirille 20 tarkoitetussa yhteishankkeessa kootaan varoja hyväntekeväisyyteen ja ennen kaikkea kerholaiset ystävineen saavat itse hyvää kuntoa ja iloa. Jumppa soveltuu hyvin myös joululahjaksi läheisille – ja miksipä ei myös kinkkukilojen karkotukseen!

Tuntisisällöt:

- 1. Kehonhuolto + venyttely** (3.1.2022 klo 18 - 19)
Lempeää Pilates-tyyppistä jumppaa ja dynaamista venyttelyä.
- tunti on kevyt
- 2. Keskivartalo kuntoon** (ma 10.1.2022 klo 18 - 19)
Tällä tunnilla keskitytään etsimään vyötäröä, vahvistamaan sekä vatsa- että selkäliahaksia.
- tunti on keskiraskas
- 3. Tasapainojumppa** (ma 17.1.2022 klo 18 - 19)
Valjastetaan keskivartalo töihin ja haastetaan tasapainoa.
- tunti on kevyt +
- 4. Ryhtijumppa** (ma 24.1.2022 klo 18 - 19)
Keppijumppaa joko kepillä, vyöllä, pyyhkeellä tai kuminauhalla. Keskitytään avaamaan kireitä liikeratoja ja vahvistamaan ryhdin kannalta tärkeitä lihaksia.
- tunti on kevyt ++
- 5. Lihaskuntojumppa** (ma 31.1.2022 klo 18 - 19)
Haastetaan koko keho ilman välineitä.
- tunti on keskiraskas

Yhteen Zoom-virtuaaliryhmään mahtuu 100 osallistujaa.

Miten mukaan Alue 1:n ulkopuolelta: Ilmoittautumisia ottaa vastaan ja lisäohjeita antaa Zonta-kerho Helsinki IV:n jäsen Anja Kuosa, anja.kuosa@gmail.com, puh.050-3533950, **15.12.21 mennessä**. Maksuohjeet saa ilmoittautumisen yhteydessä.

(Alue 1.n kerhojen jäsenet saavat ilmoittautumisohjeet omalta kerholtaan.)

Ilmoittautuessa tarvitaan nimi, sähköpostiosoite ja osallistumiskerrat. Itsekukin voi osallistua 1 - 5 kertaa mahdollisuuksiensa mukaan.

Hinta:

- 1 kerta – 10 €/hlö
- 2 kertaa – 15 €/hlö
- 3 kertaa – 20 €/hlö
- 4 kertaa – 30 €/hlö
- 5 kertaa – 40 €/hlö

Teija Reini lähettää osallistumislinkin kaikille ilmoittautuneille ennen ensimmäistä jumppakertaa.