

## Tule mukaan keväiseen Zonta-jumppaan – tehdään jälleen hyvää yhdessä!



*Virtuaalista Zonta-jumppaa on taas tarjolla taitavan ja reippaan ohjaajamme Teija Reinin johdolla. Teija on itsekin zonta ja tarjoaa ohjauksen hyväntekeväisyytenä. Tarjolla on neljä jumppakertaa huhti-toukokuussa neljänä peräkkäisenä maanantaina klo 18 -19, alkaen 25.4.2022.*

**Miksi:** Tässä Alue 1:n toimeenpanemassa, koko Zonta-piirille 20 tarkoitetussa yhteishankkeessa kerhot hankkivat itselleen varoja hyväntekeväisyyteen ja ennen kaikkea kerholaiset ystävineen saavat itse hyvää kuntoa ja iloa. Jumppa soveltuu hyvin myös lahjaksi äideille ja isoäideille.

Kerhot voivat käyttää saamansa varat oman päätöksensä mukaan naisten ja tyttöjen hyväksi.

### Tuntisisällöt:

- 1. Kehonhuolto + venyttely** (ma 25.4.2022 klo 18 - 19)  
Lempeää Pilates-tyyppistä jumppaa ja dynaamista venyttelyä.  
- tunti on kevyt
- 2. Keskivartalo kuntoon** (ma 2.5.2022 klo 18 - 19)  
Tällä tunnilla keskitytään etsimään vyötäröä, vahvistamaan sekä vatsa- että selkälihaksia.  
- tunti on keskiraskas
- 3. Tasapainojumppa** (ma 9.5.2022 klo 18 - 19)  
Valjastetaan keskivartalo töihin ja haastetaan tasapainoa.  
- tunti on kevyt +
- 4. Lihaskunto- ja ryhtijumppa** (ma 16.5.2022 klo 18 - 19)  
Keppijumppaa joko kepillä, vyöllä, pyyhkeellä tai kuminauhalla. Keskitytään avaamaan kireitä liikeratoja ja vahvistamaan koko kehoa.  
- tunti on keskiraskas

Kutsu on tarkoitettu kaikille ZI Piirin 20 kerhojen jäsenille ystävineen. 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](mailto:anja.kuosa@gmail.com), puh.050-3533950, **13.4.2022 mennessä**. Maksuohjeet saa ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuessa tarvitaan nimi, sähköpostiosoite ja osallistumiskerrat. Itsekukin voi osallistua 1 - 4 kertaa mahdollisuuksiensa mukaan.

**Hinta:**  
1 kerta – 10 €/hlö  
2 kertaa – 15 €/hlö  
3 kertaa – 20 €/hlö  
4 kertaa – 30 €/hlö

Anja Kuosa lähettää Zoom-osallistumislinkin kaikille hänen kauttaan ilmoittautuneille ennen ensimmäistä jumppakertaa.

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