

## JUMPPAGRUPP FÖR MEDELÅLDERS MÄN

Enligt statistiken har medelålders **MÄN** i Grankulla mer övervikt än de andra åldersgrupperna. Män i medelåldern rör sig också mindre än kvinnor i samma åldersgrupp, bl.a. på grund av tidsbrist.

Nu har du som börjat motionera mindre eller kanske helt slutat med det en möjlighet att inleda det nya året i motionens tecken.

Gruppen samlas **TISDAGAR kl. 20.00-21.00** i Kuntokoulu Granis lokaliteter i simhallen under tiden 10.1.2012-15.5.2012.

**På programmet** finns bl.a. motionsgymnastik, käppgymnastik, ,gymstickgymnastik, body-pump gymnastik, tånjning och naturligtvis eftersnack på bastulaven.

Handledning på finska och svenska. Gruppen samlas en gång i veckan,



kursavgiften är 50 € (inkl.bastuavgift).

Första gången är ett avgiftsfritt introduktionsbesök. Den enda utrustning som behövs är bekväma kläder, inomhusgymnastiskor och en vattenflaska. Vi bjuder på svettig

motion kryddad med humor. Anmälan och förfrågningar hos idrottsinstruktör Helena Pirvola-Nykänen, tfn 050-555 6252 eller [helena.pirvola-nykanen@grankulla.fi](mailto:helena.pirvola-nykanen@grankulla.fi)

I gruppen ryms 15 ivriga motionerare!