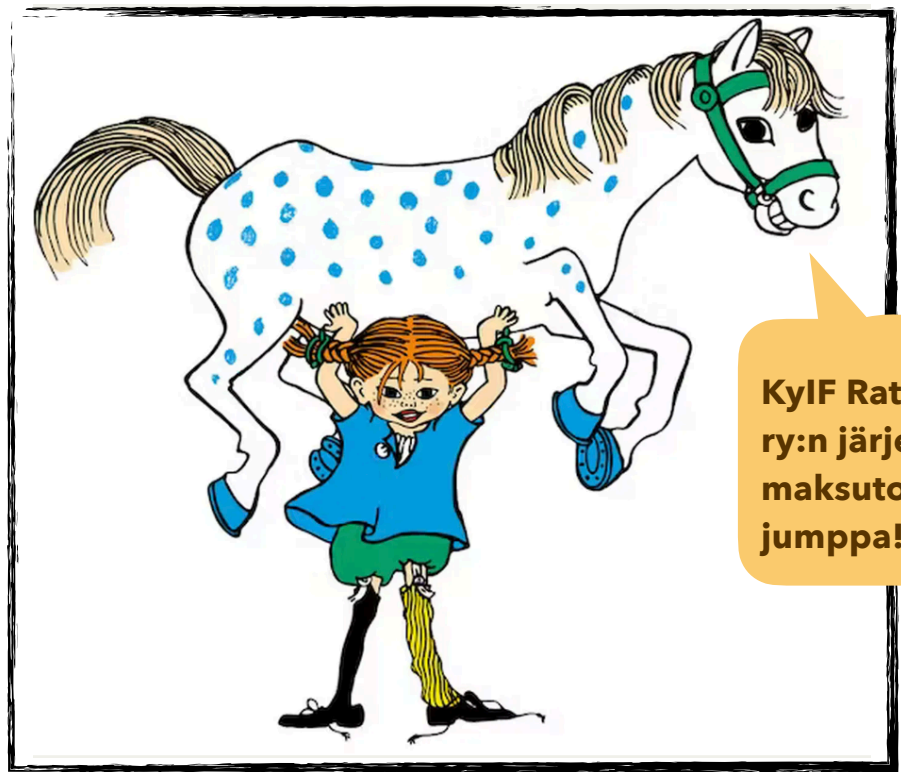


**ILMOITTAUDU  
MUKAAN LAPULLA  
ÄMPÄRIIN!**

kirjoita nimi, numero  
ja kumpi ryhmä



**KyIF Ratsastus  
ry:n järjestämä  
maksuton  
jumppa!**

# TERVETULOA RIDA JUMPPAAN

**Nurmikentällä maneesin vieressä  
Torstaina 7.5 ja 21.5**

➔ **10-17 vuotiaat kello 17.30-18.30**  
➔ **Aikuiset kello 18.30-19.30**

**Ratsastajille suunnattu kuntojumppa  
joka sopii kaiken tasoisille liikkujille!**

Tehokkaat treenit sisältävät sykettä nostattavien liikkeiden lisäksi ratsastajille tärkeitä lihaskuntoliikkeitä sekä keskivartaloa tukevia harjoitteita. Annettavien liikevariaatioiden avulla saat treenistä päivääsi ja kuntotasoosi sopivan. Tunnille tarvitset mukavat ja joustavat vaatteet, jumppamaton, vesipullon ja halutessasi pienen hikipyyhkeen.

Ohjaajana toimii Stefanie Ehnberg, kouluttautunut Pilates-ohjaaja, Personal Trainer, ryhmäliikunnanohjaaja ja toiminnallinen lantionpohja-valmentaja. @stefficoaching