

## TERVETULOA VESIJUMPPAAN!

Kokoonnumme **viikoilla 38-48** (ei kokoontumista viikolla 43).

Sairastumisten tms. yhteydessä kertoja saatetaan joutua perumaan, jolloin pitämättömät kerrat pidetään viikon 48 jälkeen.

Ryhmään vain **ENNAKKOILMOITTAUTUNEET** (nimesi on listassa).

>> Mikäli nimesi puuttuu listasta, varman paikan saat vasta soittamalla toimistolle/ ilmoittautumalla netissä.

**Kevään ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen!**

Täytä ilmoittautumiskaavake **KOKONAAN** ensimmäisellä kerralla.

Aina tullessasi rastita nimesi nimilistaan (kassalla).

**MAKSU suoritetaan kokonaan Uikkoon:**

OPISTON ohjausmaksu (21euroa/45min) +

UIMAHALLIN 10 kerran jumppakortti 40euroa maksetaan uimahallin kassalle ensimmäisellä kerralla.

Uimahallissa noudatamme Uikon järjestyssääntöjä, jotka löytyvät kassaa vastakkaiselta seinältä. Tullessasi jumppaan, käytössäsi on kahden tunnin uintilippu, joka sisältää peseytymisen, saunomisen, jumpan ja uintiajan.

Käyttämättä jääneen kerran voit käyttää toiseen vesijumpparyhmään tai myös tavalliseen uintikertaan. Käyttämättä jäänyt kerta tulee käyttää viikkojen 38-48 aikana! Altaaseen emme ota kuitenkaan kuin 20 maksimissaan eli paikkoja on vain muutama tarjolla korvaajille.

Jumppaa omaan tahtiin!

Muista tehdä kaikki liikkeet omalla tahdillasi! Lisää tehoa saan mm. pidentämällä vipuvarsia ja lisäämällä liikkeeseen vauhtia. Keventää taas voit pienentämällä vipuvarsia ja hiljentämällä vauhtia.

Välineitä käytettäessä välineen voi jättää pois ja lähes kaikki liikkeet voi tehdä myös ilman välinettä. Mikäli jokin liike ei sinulle sovi, voit tehdä tilalla jonkin sinulle jo tutun liikkeen tai keskustella ohjaajan kanssa ennen tai jälkeen jumpan ja miettiä vaihtoehtoliikkeen! *Muistathan, että kaikki liikkuminen tapahtuu omalla vastuullasi.*

Älä tule jumppaan, jos sinulla on korvatulehdus, virtsatieinfektio, märkivä silmätulehdus, huuliherpes, ihotulehdus tai ihottuma, josta johtuen iho on rikki, tai nuha, kuume tai jos lääkäri on sinulta vesiliikunnan kieltänyt.

**LIKUNNALLISTA KEVÄTTÄ!**

Toivottelevat Jokilatvan opisto yhteistyössä Uikon kanssa!