



Hei!

Kajaanin Ammattikorkeakoulun englanninkielisen liikunnanohjaajakoulutuksen opiskelijoiden vetämät maksuttomat jummat syksyllä alkavat ma 7.11.2022 klo 17 alkaen seuraavan ohjelman mukaisesti. Voit ilmoittautua max kuuteen (6) jumppaan ja vahvistamme sinulle vähintään kolmeen (3) jumppaan paikan. Jos pääset heti ensi viikolla jo mukaan, niin tee ihmeessä samontein ilmoittautuminen!

Date	Time	Place	Theme
Mon 7.11	17-18	Musical exercise hall	Martial art- workout (itsepuolustuslajeihin perustuva tunti)
Wed 9.11	17-18	Smart Gym TAITO2	Combo (steps & muscles) (askellusta ja lihaskuntoa)
Thu 10.11	17-18	Musical exercise hall	Burn and Build Body Workout (koko kehon lihaskuntotunti)
Mon 14.11	17-18	Musical exercise hall	Indoor cycling (Icycle) (sisäpyöräily)
Wed 16.11	17-18	Smart Gym TAITO2	UpWorkout UpHealth (ylävartalon lihaskuntotunti)
Thu 17.11	17-18	Musical exercise hall	Burn and Spin (sisäpyöräily)
Mon 28.11	17-18	Musical exercise hall	Latin Zumba Workout (latinotansseihin perustuva askellustunti)
Wed 30.11	17-18	Smart Gym TAITO2	Reset (venyttely ja liikkuvuus)
Thu 1.12	17-18	Musical exercise hall	Steps and stretching (askellus ja venyttelyt)
Thu 1.12	18-19	Musical exercise hall	Balance & Flexibility (tasapainoa ja liikkuvuutta)

Jumppatilat Ketunpolulla:

Musical exercise hall – musiikkiliikuntatila Tieto 2/Ketunpolku 1/ opiskelijaravintola Foxin oven kautta käynti oikealle viistoon kuntosalin viereiseen tilaan.

Smart Gym – Älysali, Taito 2/Ketunpolku 4 pääoven kautta kulku.

Sitovat ilmoittautumiset alla olevan linkin kautta:

[KAMKin jumppiin ilmoittautuminen](#)

Ilmoittauduthan vkon 45 jumppiin mielellään su 6.11. mennessä, vkon 46 jumppiin pe 11.11. mennessä, vkolla 47 ei ole jumppia ja vkon 48 jumppiin to 24.11. mennessä. Ilmoittautumislomaketta päivitetään tilanteen mukaan. Ilmoittautumisesi on sitova sillä opiskelijat tarvitsevat meitä ohjattavia tunneilleen ;0)

Tervetuloa mukaan jumppaamaan porukalla!

Lajikokeiluja/jumppia tarjotaan Jyty Kainuu ry:n ja Jyty Kainuun kuntayhtymä ry:n varsinaisille/työvoimajäsenille sekä henkilöstöyhdistys Kainuun Tyvi ry:n työssä oleville jäsenille! Jos jumppiin on tilaa, niin voimme tarjota näitä myöhemmin myös eläkeläisjäsenillemme.

Satu Härkönen, kainuuntyvi@gmail.com

p. 0400-216108