

# VESIJUMPPA-AIKATAULU 2023

## SYYSKAUSI 4.9. - 15.12.2023

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
9:15	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja							9:15	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja
45								45	
		10:30	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja	10:30	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja			10:30	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja
		45		45		45			
				17:00	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja				
				45					
18:00	VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja			18:00	ARMY VESIJUMPPA Vaihtuva ohjaaja				
45				45					

SYKSY 2023

Lisätiedustelut: Caribbean kylpylän vastaanotto puh. 0300 870 919

- Max 35 hlöä. Jos tunti on täynnä, mahdollisuus kuntosalikäyntiin tai kysy hydrohex tablettia lainaan
- Vesijumppia ei pidetä arkipyhinä, eikä syyslomaviikolla 42
- Lipunmyynti alkaa ½ tuntia ennen jumppaa ja jumpan jälkeen poistumisaikaa on ½ tuntia
- Vesijumpissa käytössä vuoronumerosysteemi. Vuoronumeron voit hakea aikaisintaan tuntia ennen jumpan alkua kylpylän tiskiltä.
- **Army-vesijumppa on normaalia kovatehoisempi, liikkeiltään ja musiikiltaan. Tunti vedetään korkealla sykkeellä ja painotus on lihaskunto-osuuksissa.**
- PESEYDY HUOLELLA ILMAN UIMA-ASUA ENNEN ALTAASEEN MENOA KASTA HIUKSET TAI SUOJAA UIMALAKILLA

**TURUN CARIBIA**  
HOLIDAY CLUB