



## ESF Seglarjumpa för vuxna vintern 2019-2020

Preliminärt program, ändringar kan förekomma

### För vem:

Intresserade vuxna (tex kölbåtsseglare, föräldrar till juniorer mm)

### Vad:

Seglarjumpa med bl.a pilates, muskel-, rörlighets- och balansträning

### När och var:

Tisdagar kl. 18-19 i Mattlidens gymnasiums jumpasal (Mattberg 3, Mattby)

**Höst:** 22.10-3.12\*      Pris 50 €

**Vår:** 7.1-28.4\*        Pris 95 €

\* OBS! Ingen träning ons 18.2!

Som tränare fungerar ESF-juniortränare,  
Kontakt: junior(at)esbosegelforening.fi