

Rajakylän tenniskeskuksen ohjatun ryhmäliikunnan toimintaohjeet

Jumpat

- vahva suositus: ota jumppiin oma jumppamatto
- ryhmät ovat syksyllä pääsääntöisesti pienempiä kuin edellisellä kaudella
- pese kädet, kun tulet liikuntapaikalle ja sieltä lähtiessäsi
- käsidesiä löytyy jumppasalista
- päästä edellisellä tunnilla olleet ryhmäläiset riittävällä turvaetäisyydellä portaikosta pois, vasta tämän jälkeen uusi ryhmä saliin
- saavutaan ryhmiin mahdollisimman täsmällisesti, turhaa oleskelua tiloissa vältettävä
- halutessasi voit käyttää omaa kasv suojava
- tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet puhdistetaan ohjaajan ohjeiden mukaisesti