

## **Jumping Fitness Basis**

Dette hold er for begyndere/let øvede fra 15 år.

Er du gravid eller har for højt blodtryk, så anbefaler jeg ikke Jumping.

Holdet er for dig, som ønsker motion i et moderat tempo.

Har du skader eller tidligere skader, så må du meget gerne kontakte mig, inden tilmelding. Så får vi en snak om det. Du lære alle grundtrin til fantastisk musik og i altid godt humør. Husk vand, håndklæde og lette sko.

Jeg glæder mig til at se jer.

//Jeanette

Jeg hedder Jeanette og er 52 år. Jeg blev uddannet instruktør i 2016 og har haft hold i Rønnede. Jeg har været i Dalby siden 2018.

Jeg sætter pris på socialt samvær på holdet, det er vigtigt, at alle føler dig trygge. Vi tager ud til events og opvisninger, men det er selvfølgelig frivilligt.