

KUNTOSALIHARJOITTELU TUTUKSI ABC-KURSSILLA



Soveltavat kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit on tarkoitettu liikkumisrajoitteisille, jotka eivät osaa käyttää laitteita.

Kuusi kertaa kestävän kurssin aikana tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan, tehdään oma kuntosaliohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa.

Mukaan tarvitaan mukava ja joustava asu, sisäkenkät sekä juomapullo.

Syksyn 2017 soveltavat ABC -kurssit:

Kupittaan urheiluhallin kuntosalilla

Tiistaisin klo 12-13.30

5.9.-10.10. tai

17.10.-21.11. tai

28.11.2017-30.1.2018.

Impivaaran uimahallissa

Maanantaisin klo 11-13

4.9.-9.10. tai

16.10.-20.11. tai

27.11.2017-22.1.2018

Ilmoittautuminen: p. 050 594 7207

Kurssimaksu 15 €, lisäksi sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, liikuntaranneke tai kertamaksu). Kimmoke- rannekkeella osallistuminen kurssille maksutonta.