

Ohjattu kuntosalikurssi KKI 3.9.2019 alkaen

Kaipaanko opastusta kuntosaliharjoitteluun? Voisiko kuntosaliharjoittelu olla sinun juttusi, mutta et tiedä mitä siellä pitäisi tehdä tai miten ja kuinka paljon siellä tulisi harjoitella?

Viiden kerran kurssilla saat tiiviin alkuopastuksen turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun.

Ilmoittaudu mukaan ohjattuun pienryhmään.

Yhteen ryhmään mahtuu 5 osallistujaa ja osallistujalla on oltava oma kuntosalikortti.

- | | |
|---------|-------------------|
| 1.ryhmä | 3.9.-1.10.2019 |
| 2.ryhmä | 8.10.-5.11.2019 |
| 3.ryhmä | 12.11.-10.12.2019 |



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

riikka.pyyhtia@heinola.fi tai

044 587 1472