

Ohjattu kuntosalikurssi KKI 1.9.2020 alkaen

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

Kurssilla saat tiiviin alkuopastuksen turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun.

Ilmoittaudu mukaan ohjattuun pienryhmään.

Yhteen ryhmään mahtuu 4 osallistujaa ja osallistujalla on oltava oma kuntosalikortti.

1.ryhmä 1.9.-29.9.

2.ryhmä 6.10.-3.11. (ei vk 43)

3.ryhmä 10.11.-8.12.



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

riikka.pyyhtia@heinola.fi tai

044 587 1472