

Kuntosalikurssit KKI

Alkeet 1: 4.9.-16.10. (7krt)
Alkeet 2: 30.10.-4.12. (6krt)

Kaipaanko opastusta kuntosaliharjoitteluun?
Alkeiskurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilla saat tiiviin opastuksen turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun sekä aloittelijan kuntosaliohjelman.

Ilmoittaudu mukaan ohjattuun pienryhmään
(5hlö/kurssi)

Maanantaisin uimahallin kuntosali
klo 16.15-17.15



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

riikka.pyyhtia@heinola.fi tai

044 587 1472