

Kuntosalikurssit KKI syksy 2025

Alkeet 1: 1.9.-13.10. (7krt)

Alkeet 2: 27.10.-8.12. (7krt)

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

Ilmoittaudu mukaan ohjattuun pienryhmään.

Maanantaisin uimahallin kuntosali
klo 16.15-17.15



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

riikka.hannukainen@heinola.fi tai

044 587 1472