

# **Kuntosaliturssit KKI syksy 2026**

**Kurssi 1: 31.8.-12.10.**

**Kurssi 2: 26.10.-7.12.**

Kaipaako opastusta kuntosaliharjoitteluun?

Alkeiskurssilla (7 krt) 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