

# Hukka Xpress Rotuaari

Tervetuloa mukaan Hukka Xpress Rotuaariin salistartti-pienryhmään 8.10 alkaen! Valmennuksessa tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön ja saat aloittelijalle sopivan helposti toteutettavan kuntosaliohjelman, jonka avulla parannat kuntoa, kehon koostumusta ja hyvinvointia. Yhteensä neljällä tapaamiskerralla käymme läpi kaikki kuntosaliharjoittelun kannalta oleelliset asiat: laitteiden ja painojen käyttö, tehokkaat lämmittelyt ja treeniohjelmat. Pienessä ryhmässä saat henkilökohtaista ohjausta ja jätämme tilaa kysymyksille.

Valmennus on erittäin hyvä startti kuntosaliharrastukselle ja sen jälkeen voit luottavaisin mielin harjoitella omatoimisesti, tehokkaasti ja turvallisesti kuntosalilla. Ohjaajana personal trainer, fysioterapeutti Minja Ikonen.

**Kesto:** 1 kuukausi, 4 tapaamista

**Ajankohta:** 8.10-29.10, tapaamiset maanantaisin klo 17.00. Tapaamisten kesto n. 45min/kerta.

**Hinta:** 99e/hlö Ilmoittautumiset: sähköpostilla minja.ikonen@hukka.net

**Valmentaja:** Fysioterapeutti, personal trainer Minja Ikonen, 0445212964

## **Tapaamiskohtainen sisältö:**

1. Tapaamiskerta: Käydään läpi tärkeimmät painopakka kuntosalilaitteet ja niiden käyttö salilla. Tarvittaessa opetellaan myös lämmittelylaitteiden käyttöä.

2. Tapaamiskerta: Käydään läpi vapailla painoilla tehtäviä liikkeitä ja levypainolaitteita. Tarvittaessa opetellaan myös lämmittelylaitteiden käyttöä.

3. Tapaamiskerta: Kuntosaliohjelman läpikäynti

4. Tapaamiskerta: Kuntosaliohjelman läpikäynti uudelleen kertaamalla.