

# Aamuboosti

23.8.2019 klo 7.30 alkaen

*Laitetaan perjantaiamut rytinällä käyntiin aamuboosti-ryhmässä!*

*Boosti-ryhmässä edistät hyvinvointiasi, lisäät toimintakykyäsi, saat energiaa päivääsi ja pääset haastamaan itseäsi erilaisissa treeneissä!*

*Kun keho ja mieli on herätetty ja päivän treenit suoritettu on loppupäivä aikaa kaikelle muulle!*

## Treenien sisältö:

- Herätetään ja lämmitetään keho vastaanottamaan treeni liikkuvuus- ja aktivointiliikkeillä.
- Treenataan monipuolisesti ja toiminnallisesti, kuntotasosi huomioiden
- Treeneissä pienvälineet, vapaat painot ja kehonpainoliikkeet tulevat tutuiksi
- Haastat lihaskuntoasi, tasapainoasi, koordinaatioitasi sekä räjähtävyyttäsi
- Opit liikkeisiin eri haastavuusvariaatioita
- Palautetaan kroppa treenituokiosta
- Lyhyet palauttavat venytykset treenatuille lihaksille
- Lähdetään energisenä ja hyvinvoivana kohti päivän askareita

**Valmentaja:** Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 1264543

**Kesto:** Ryhmän kesto on 2 kuukautta (8 tapaamista)

**Ajankohta:** 23.8.–11.10.2019

**Tapaamiset:** Perjantaisin klo 7.30 Hukka Xpress Rotuaarilla

**Osallistujamäärä:** 5–10 henkilöä

**Edellytykset osallistumiselle:** Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

**Hinta:** Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 59 €/kk, yhteensä 118 €

Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisen sopimuksen valmennuksen ajaksi – tällöin ole hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

**Ilmoittautuminen:** suoraan mari.kukkonen@hukka.net maanantaihin 19.8.2019 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan [mari.kukkonen@hukka.net](mailto:mari.kukkonen@hukka.net) 19.8.2019  
mennessä!***

***Terveisin valmentajasi Mari***