

Nuorten Salistartti

29.1.2020 klo 16 alkaen

Oletko 15-18-vuotias ja kiinnostunut kuntosalilla treenaamisesta?

Haluatko oppia treenaamaan tehokkaasti, turvallisesti ja nousujohteisesti?

Nuorten salistartissa opit kuntosalin perusliikkeet ja laitteiden käytön sekä kuinka treenata kehittävästi ja turvallisesti.

Tässä valmennuksessa:

- Saat kuntosaliohjelman, jolla voit harjoitella itsenäisesti
- Opit käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti
- Opit miten lämmitellä, treenata ja palautua optimaalisesti, jotta harjoittelusi on tehokasta ja turvallista
- Opit miten treenataan kehittävästi, jotta lihaskuntosi paranee

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

Kesto: 1 kuukausi (4 tapaamista)

Ajankohta: 21.1.–19.2.2020

Tapaamiset: Keskiviikkoisin klo **16 Hukka Xpress Rotuaarilla**

Osallistujamäärä: 4-6 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 99 €

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

Ilmoittautuminen: suoraan mari.kukkonen@hukka.net 24.1.2020 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 24.1.2020
mennessä!***

Terveisin valmentajasi Mari