

Kunnon aloitus

4.5.2021 klo 17 alkaen Hukka Xpress Rotuaarilla

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa pitämään itsestään huolta. Olitpa sitten nuori tai vanha, tai mitä vain siltä väliltä, lihaskuntoharjoittelua voi tehdä kehittävästi läpi elämän. Mikä olisikaan parempi tapa aloittaa kuntosaliharjoittelu, kuin tehdä se heti kerralla oikein ja kunnolla?

Tämän pienryhmävalmennuksen avulla tutustut kuntosaliharjoittelun saloihin, mitä ja miksi kannattaa treenata? Kuinka usein olisi syytä harjoitella sekä miten laitteet toimivat ja kuinka kuntosalilla harjoitellaan?

Tämä valmennus on sinulle,

- jolla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta
- joka haluat pitää itsestäsi, kunnostasi sekä terveydestäsi huolta lihaskuntoharjoittelun avulla
- joka haluat treenata järkevästi ja kehittävästi
- joka haluat saada helposti tiedon mitä, miten ja miksi kannattaa treenata

Tässä valmennuksessa:

- Saat kuntosaliohjelman itsenäiseen harjoitteluun
- Opit käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti
- Opit ymmärtämään mitä ja miksi lämmitellään, harjoitellaan lihaskuntoa ja jäähdytellään
- Opit miten treenataan kehittävästi ja parannat lihaskuntoasi
- SykeTribe-ohjelman käyttöösi
- Tapaamiset ovat Hukka Xpress Rotuaarilla keksiviikkoisin klo 17–18

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 08 4152 2026

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 4 viikkoa (4 tapaamista)

Ajankohta: 4.5.2021 -26.5..2021

Tapaamiset: Keskiviikkoisin klo 17.00 Hukka Xpress Rotuaarilla

Osallistujamäärä: 4-6 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 99 €/kk, (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk). Voit solmia määräaikaisen sopimuksen Hukka Xpressiin valmennuksen ajaksi – ole tällöin hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 28.4.2021 mennessä!

Terveisin valmentajasi Mari