

UMOVE KUNTOSALI- PÄIVÄ 15.10.

KORTEPOHJASSA
RENTUKAN
KUNTOSALILLA
TAITONIEKANTIE 9

Kaipaatko vinkkejä kuntosaliharjoitteluun?

Ohjelma:

10-11 pienryhmä -ohjausta

11-12 Kysy PT:ltä

12:30-13:30 pienryhmä -ohjausta

13:30-14:30 Kysy PT:ltä

14:30-15:30 pienryhmä -ohjausta

Pienryhmä -ohjauksissa käydään kyykyn, penkkupunnerruksen ja ylätaljan/leuanvedon tekniikkaa läpi. Päivän aikan salilla voi harjoitella muuten vapaasti.

TAPAHTUMA ON ILMAINEN

Ilmoittaudu pienryhmään lähettämällä sähköpostia tiia.m.knaapi@jyu.fi. Laita viestin otsikoksi "kuntosalipäivä" ja viestiin toive, mihin ryhmään haluaisit osallistua.

Paikkoja rajoitettu määrä, ole nopea!

