

# Yrityслиiikunta Hukassa

*Hukan uudet yritysliikuntapaketit ovat saatavilla! Tarjoamme kolme valmista liikuntapakettia, jotka soveltuvat jopa 30 hengen ryhmille. Valmiista paketeista on helppo valita yrityksenne virkistys- tai työtoimintaan parhaiten sopiva sisältö.*

## 1. RyhtiHukka

Pilates30 + Venyttely30 + luento  
"Hyvä ryhti ja toimiva selkä" 30 min.

## 2. PunttiHukka

BodyPump30 + Venyttely30 + luento  
"Lihaskuntoharjoittelun perusteet" 30 min.

**TAI**

Ohjattu kuntosaliharjoittelu 60 min.  
+ luento "Lihaskuntoharjoittelun  
perusteet" 30 min.

## 3. KuntoHukka

Spinning30 + Venyttely30 + luento  
"Hyvän kunnan ABC" 30 min.

## Ilmoittaudu mukaan!

*Yhden paketin hinta on 300 €  
(tai 220 € ilman luentoa), alv 0 %.*

*Toteutamme lisäksi toiveidenne  
mukaisia lukujärjestystunteihimme  
perustuvia virkistyspäiviä.*

*Ota yhteyttä vastaavaan  
ryhmäliikunnanohjaajaamme  
ja kysy lisää:*

*Sirpa Antikainen 020-7811764  
fysioterapeutti, personal trainer  
sirpa.antikainen@hukka.net*



**HUKKA**

Tilaa kaikille.

LIIKUNTAKESKUS HUKKA  
Isokatu 99, p. 020 781 1760  
www.hukka.net