

# Salistartti naisille

13.3.2019 klo 17.30 alkaen

*Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön ja saat aloittelijalle sopivan helposti toteutettavan kuntosaliohjelman, jolla parannat kuntoa, kehonkoostumusta ja hyvinvointia.*

*Kurssin neljällä tapaamiskerralla käymme läpi kaikki kuntosaliharjoittelun kannalta oleelliset asiat: laitteiden ja painojen käyttö, lämmittelylaitteiden käyttö ja treeniohjelmat. Pienessä ryhmässä saat henkilökohtaista ohjausta ja jätämme tilaa kysymyksille.*

*Kurssi on erittäin hyvä startti kuntosaliharrastukselle ja sen jälkeen voit tehdä luottavaisin mielin tehokasta ja turvallista kuntosaliharjoittelua, jolla saat tuloksia.*

## Tässä valmennuksessa:

- Opit käyttämään kuntosalilaitteita
- Opit oikean suoritustekniikan
- Opit valitsemaan sopivat painot
- Opit treenaamaan kuntosalilla turvallisesti ja tehokkaasti
- Saat henkilökohtaista opastusta ja vastauksia kysymyksiin
- Saat itsellesi sopivan ja helposti toteutettavan kuntosaliohjelman

**Valmentaja:** Minja Ikonen, [minja.ikonen@hukka.net](mailto:minja.ikonen@hukka.net), 044 5212 964

**Kesto:** Pienryhmävalmennuksen kesto on 1 kuukautta (4 tapaamista)

**Ajankohta:** 13.3-3.4.2019

**Tapaamiset:** keskiikkoisin klo 17.30–18.30

**Osallistujamäärä:** 4-6 henkilöä

**Hinta:** Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 99 €/kk, ei-jäsenelle 119 €/kk

(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 312 €/kk)

**Ilmoittautuminen:** hukka.netissä tai suoraan [minja.ikonen@hukka.net](mailto:minja.ikonen@hukka.net) 11.3.2019 mennessä



**HUKKA**  
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

**Ilmoittaudu mukaan [hukka.net](http://hukka.net)issä tai suoraan  
[minja.ikonene@hukka.net](mailto:minja.ikonene@hukka.net) 11.3.2019 mennessä!**

**Terveisin valmentajasi Minja**