



Salistartin jatkoryhmä naisille

24.9.2019 klo 17.30 alkaen

Kurssi on tarkoitettu Salistartin jo käyneille jatkoryhmäksi tai Sinulle, joka osaat jo käyttää kuntosalin laitteita, mutta haluat oppia lisää vapailla painoilla treenaamisesta.

Kurssilla tutustutaan kuntosalin pienvälineiden ja vapaiden painojen käyttöön ja saat sopivan helposti toteutettavan koko kehon kuntosaliohjelman, jossa hyödynnetään kurssilla saamiasi oppeja. Ohjelman avulla parannat kuntoasi, kehon koostumustasi ja hyvinvointiasi.

Kurssin neljällä tapaamiskerralla käymme läpi vapaiden painojen käyttöön liittyviä liiketekniikoita, jotta harjoittelusi on varmasti turvallista ja välttyt loukkaantumisilta treenatessasi. Pienessä ryhmässä saat henkilökohtaista ohjausta ja jätämme tilaa kysymyksille.

Kurssin jälkeen voit tehdä luottavaisin mielin tehokasta ja turvallista kuntosaliharjoittelua, jolla saat tuloksia.

Tässä valmennuksessa:

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

Valmentaja: Minja Ikonen, minja.ikonen@hukka.net, 044 5212 964

Kesto: 1 kuukausi (4 tapaamista)

Ajankohta: 24.9.–15.10.2019

Tapaamiset: tiistaisin klo 17.30–18.30



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

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 23.9.2019 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
minja.ikonen@hukka.net 23.9.2019 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Minja