



Salistartti miehille

4.9.2019 klo 18 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 tutustumme myös vapaisiin painoihin. 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 oikeat suoritustekniikat
- Opit valitsemaan sopivat painot
- Opit treenaamaan kuntosalilla turvallisesti ja tehokkaasti
- Saat henkilökohtaista opastusta ja vastauksia kysymyksiin
- Saat itsellesi sopivan ja helposti toteutettavan kuntosaliohjelman

Valmentaja: Niilo Immonen, niilo.immonen@hukka.net, 040 5472 243

Kesto: 1 kuukausi (4 tapaamista)

Ajankohta: 4.9.–25.9.2019

Tapaamiset: keskiviikkoisin klo 18–19

Osallistujamäärä: 4–8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

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

(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 312 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan niilo.immonen@hukka.net 2.9.2019 mennessä



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
niilo.immonen@hukka.net 2.9.2019 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Niilo