

Salistartti naisille

23.1.2020 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, 044 5212 964

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 1 kuukautta (4 tapaamista)

Ajankohta: 23.1.–13.2.2019

Tapaamiset: torstaisin 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 21.1.2020 mennessä



Pienryhmävalmennus

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan minja.ikonen@hukka.net 21.1.2020 mennessä!

Terveisin valmentajasi Minja