



Salistartti

6.9.2020 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: Salla Käsmä, salla.kasma@hukka.net, 040 412 0809

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 4 viikkoa

Ajankohta: 6.9–27.9.2021

Tapaamiset: maanantaisin klo 17.30–18.30

Osallistujamäärä: 5–10 henkilöä

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

(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 2.9.2021 mennessä



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

**Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
salla.kasma@hukka.net 2.9.2021 mennessä!**

Terveisin valmentajasi Salla