

Kuntosaliturssit KKI syksy 2024

Alkeet 1: 2.9.-14.10. (7krt)
Alkeet 2: 28.10.-9.12. (7krt)

Kaipaako opastusta kuntosaliharjoitteluun? Alkeiskurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilla saat tiiviin opastuksen turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun sekä aloittelijan kuntosaliohjelman.

Ilmoittaudu mukaan ohjattuun pienryhmään.

Maanantaisin uimahallin kuntosali
klo 16.15-17.15



Ilmoittautuminen / lisätiedot:
riikka.hannukainen@heinola.fi tai
044 587 1472