

# **Kuntosaliturssit KKI kevät 2025**

**Alkeet 1: 13.1.-17.2. (6krt)**  
**Alkeet 2: 3.3.-14.4. (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