

KUNTOSALI TUTUKSI-KURSSI ALKAA TAMMIKUUSSA!

Kaipaatko neuvoja tai uusia vinkkejä kuntosaliharjoitteluun?

Viiden kerran kuntosali tutuksi-kurssi on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille,

jotka haluavat syventää tietouttaan sekä tekniikoita.

Kurssilla käydään läpi eri kuntosalilaitteita, liikkeiden tekniikoita sekä ohjeita turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti.

Jokainen osallistuja saa henkilökohtaisen harjoitusohjelman.

Kurssi kokoontuu torstaisin 11.1.-8.2.2024 Rasin voimailutilassa sekä Monitoimihallin kuntosalilla.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: akaa.fi/liikunta

