



Kiertoharjoittelu

Maanantaisin 13.6. – 8.8.2022

Valkeakoskentie 19, Lempäälä

(Virta-kampus, piha-alue)

Klo 17.00 – 18.00

Kaikille sopiva, tehokas, koko kehoa kuormittava liikuntamuoto. Tunti koostuu erilaisista välineillä, sekä kehonpainolla tehtävistä paikkaharjoitteista. Yhtä liikettä tehdään omaan tahtiin minuutin ajan, minkä jälkeen liike vaihdetaan seuraavaan.

Liikkeet ovat yksinkertaisia, sykettä nostavia, lihaskuntoa ylläpitäviä, sekä energia-aineenvaihduntaa kiihdyttäviä. Tunti on helppo räätälöidä jokaisen tasolle sopivaksi.

Ennakoilmoittautumista suositellaan! Ohjaaja tuo mukanaan välineet 10 eri liikepisteelle ja ilmoittautumalla takaat paikkasi välineille. Ilman ilmoittautumistakin sopii saapua paikalle, silloin voit tehdä liikkeen sovelletun version.

Hinta:

7€ / krt

30€ / *5 krt

Ohjaaja ja yhteystiedot:

Sirke ”Sisu” Savolainen

045 878 3178

www.ptsisumotivation.fi

sisu.motivation@gmail.com

*sarjakortti käy myös muille
Sisun tunneille.