



KAHVAKUULA

CrossTraining **MIX**

Erittäin monipuolista harjoittelua vapailla ja oman kehon painoilla. Puolitoistatuntiseen treeniin sisältyy voimaosio ja kestävyys harjoitus. Harjoitusten liikkeet käydään läpi ennen treeniä. Tervetuloa ennakkoluulottomasti kokeilemaan!

tiistaisin **19:00 - 20:30** **14.8.2018 alkaen**

CrossTraining **Tekniikka MIX**

Alkusyksyn aikana käydään läpi perustekniikat – kyykyt, vetävät- ja työntävät lihakset sekä painonnosto. Treeni koostuu tekniikkaosiesta ja voima- tai kestävyys harjoituksesta.

torstaisin **17:00 – 18:30** **6.9.2018 alkaen**

Kahvakuula

Kahvakuula on helppo ja koko kehon haastava lihaskuntoharjoitus. Treeni kasvattaa lihasvoimaa ja kestävyyskuntoa sekä kehittää kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Treenin haastavuuden jokainen säätää itselleen sopivaksi valitsemalla sopivan painoiset kuulat.

sunnuntaisin **15:30 – 16:30** **9.9.2018 alkaen**

Ohjaajina: Lauri Kekäläinen / Elisa Vauhkonen

