



SYKSYN UUDET LAJIT!

KUNTONYRKKEILY & ZUMBA

Kuntonyrkkeily

Tehokas ja vauhdikas treeni, jossa käytetään nyrkkeilystä tuttuja tekniikoita ja liikkeitä.

Kuntonyrkkeilyä pidetään yhtenä parhaimpana lajina istumatyötä tekeville, ehkäisemään niska-hartiaseudun ja selän ongelmia. Palloiluhallilta löytyy kaikki tarvittavat varusteet.

keskiviikkoisin

18:00 - 19:00

5.9.2018 alkaen

ZUMBA

Zumba on energinen fitness-tanssitunti. Liikkeet ovat helppoja ja tehdään intervallityyppisesti vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Tunnilla ei tehdä koreografiaa tai opetella tanssitekniikkaa - tärkeintä on unohtaa suorittaminen ja nauttia rytmistä!

joka toinen sunnuntai 16:30 – 17:30

parilliset viikot: 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2018

Ohjaajina:

Kuntonyrkkeily: Lauri ja Antti Kekäläinen

Zumba: Katri Muinonen

