

Military Cross Training

Esittely

Tavoite

Military Cross Trainingin tavoitteena on kehittää ja ylläpitää osallistujan fyysistä kuntoa yhdistetyllä voima- ja kestävyys harjoituksella.

Harjoitus järjestetään Töölössä, HRUP:n urheilusalissa 11.3.2019 klo 16.30-17.30.

Kokoontuminen klo 16.15. Harjoitus on keskiraskas.

Kenelle kurssi soveltuu

Kurssi soveltuu kaikille Military Cross Training harjoituksista kiinnostuneille reserviläisille ja siviileille. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet.

Koulutuspaikka

Helsinki

Töölöntorinkatu 2B

00260 Helsinki