

Naisten lihaskuntoharjoitus

Esittely

Tavoite

Kurssilla harjoittavat lihaskuntoaan kuntopiiriharjoittelulla. Alkuun tehdään myös liikkuvuusharjoituksia. Kurssin jälkeen kurssilaiset ovat saaneet vinkkejä omaehtoiseen lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteluun.

Kenelle kurssi soveltuu

Kaikille oman kunnon ja hyvinvoinnin kehittämistä ja ylläpidosta kiinnostuneille naisille.

Sisältö

Lämmittely, kuntopiiriharjoitus ja loppujäähdyttely

Koulutuspaikka

Tuusula, PV:n Kurssikeskus liikuntasali
Rantatie 66
04310