



Startti kevyempään kesään!

Varaa nyt paikkasi 8 kerran "Kesäksi kuntoon 2019" -kurssille!

Harjoituskertojen sisältö:

- HIIT-treeniä (=korkean sykkeen kuntopiirit/intervallit)
- Body Weight Training eli kehonpainoharjoittelua
- Kehonhallintaharjoitteita/lihaskuntaa
- Liikkuvuusharjoitteita
- Venyttelyä
- Vinkkejä ja ohjeita kohti terveellisempää ruokavaliota
- Tietoa levon ja rentoutuksen merkityksestä

Harjoituskertojen kesto:

8 kertaa / 60 min kerrallaan

Kurssilaisille perustetaan suljettu Fb ryhmä. Ryhmän tarjoama vertaistuki ja aktiivinen kannustus nostattaa Sinun motivaatiosi suoriutua kohti tavoitteitasi!

Harjoitusten ajankohdat ja paikka:

Koulumestarin koulu, Muuralanpiha 3, 02770 Espoo

Alkaen torstaina 7.3. klo. 17.00-18.00 (18.4.kiirastorstaina ei harjoituksia).

28.2 järjestetään kurssilla maksuton harjoituskerta!

Maksuton harjoituskerta on avoin kaikille, ja ei tarvitse ennakoilmoittautumisia.

KURSSIN HINTA 120€

Ennakkotilaajan etu, hinta VAIN 95€!

28.2 mennessä kurssin varanneet, saavat lisäedun jolla voivat osallistua yhteen alla olevista Espoon Kaupungin tukemista jumpparyhmistä mukaan maksutta koko kevääksi!

Toiminnallinen tunti

Paikka: Jalavapuiston koulu
Aika: Ma klo 18.00-19.00

Viimeinen kerta keväällä 29.4

Kahvakuula

Paikka: Ruusutorpan koulu
Aika: Ti klo 19.00-20.00

Viimeinen kerta keväällä 23.4

Syvävenyttely

Paikka: Jalavapuiston koulu
Aika: Ma klo 19.00-20.00

Viimeinen kerta keväällä 29.4

Kahvakuula

Paikka: koulumestarin koulu
Aika: To klo 18.00-19.00

Viimeinen kerta keväällä 25.4

Lisätietoja kurssista : Donna Suomi 045 182 7275

<https://www.wau-ry.fi/tule-liikkumaan/aikuisliikunta/>

Ilmoittaudu nyt, tarjous voimassa **28.2.** asti!