

UUTTA KAUNIAISSA

Toiminnallista harjoittelua ulkoilmassa!

Nyt sinulla on mahdollisuus tutustua toiminnalliseen kehonpainoharjoitteluun raikkaassa ulkoilmassa Mäntymäen koulun pihan palloilukentällä 30.5.2017 alkaen tiistaisin klo 18:30-19:30.

Toiminnallisella kehonpainoharjoittelulla kehitämme kokonaisvaltaisesti koko vartalon voimaa, ketteryyttä ja kehonhallintaa. Harjoittelu perustuu huippu-urheilijoiden oheisharjoittelussaan käyttämiin liikkeisiin, jotka ovat nyt muovattu meille kaikille sopiviksi.

Maksu: kertamaksu: 5 € (vain käteinen)

Aika: Tiistai klo 18:30-19:30 (ensimmäinen kerta 30.5.2017)

Paikka: Mäntymäen koulun pihan palloilukenttä (Torpantie 11-13)

Tervetuloa toiminnallisen harjoittelun maailmaan!



Valmentaja:

Jarmo Bäckman

FitBoost - personal trainer palvelut

Tiedustelut:

Puhelin: 040 824 5880

E-mail: jarmo.baeckman@gmail.com

<https://www.facebook.com/>

[fitboostpersonaltrainerpalvelut/](https://www.facebook.com/fitboostpersonaltrainerpalvelut/)

