





HAUKIPUTAAN VEIKOT

60+ seniorikehon aktivointi kesän rientoihin!

Haukiputaan Veikot ry järjestää toukokuussa ”60+ seniorikehon aktivointi kesän rientoihin” -kurssin Judosalilla Teollisuustie 1 (Sanminan vieressä) 6.5 alkaen kello 8.00-9.30. Ryhmään mahtuu max. 20 henkilöä, joten ota heti yhteyttä!

Kurssi sisältää kehon kokonaisvaltaista aktivointia sekä kehonpainolla, että pieniä lisäpainoja apuna käyttäen - kehonhuoltoa ja liikkuvuusharjoittelua unohtamatta! Liikuntataustasta riippumatta jokaiselle löydetään tapa kehittää omaa kuntoaan, ryhmässä ja yksilöllisesti, mahdolliset rajoitteet huomioiden.

”Liikuntataustasta riippumatta jokaiselle löydetään tapa kehittää omaa kuntoaan”

-  **Haukiputaalla Teollisuustie 1, 6.5 alkaen kello 8.00-9.30 ja 10-11:30**
-  **Kehon kokonaisvaltaista aktivointia liikuntataustasta riippumatta**
-  **Ryhmään mahtuu max. 20 henkilöä, joten ota heti yhteyttä!**
-  **Seuran jäsenille 10€ /kurssi, ei seuran jäsenille 50€ /kurssi**

Vetäjänä Enni Kangas, yleisurheiluvälmentaja ja -aktiivi, liikunnanohjaaja sekä personal trainer. Ohjauskokemusta löytyy taaperosta tervaskantoon!

Ottakaa rohkeasti yhteyttä!

Enni Kangas
050 404 0935

Katso tarkemmat tiedot www.haukiputaanveikot.fi

