

Starttaa syksy uudella koukuttavalla harrastuksella!

*Painonnoston pienryhmävalmennus on suunnattu aloittelijoille tai vähän painonnostoa harrastaneille.

*Sinulla on mahdollisuus saada ammattimaista ohjausta painonnoston liikkeisiin, jotka ovat tempaus, rinnalleveto ja työntö.

*Pilkomme liikkeet ja etenemme tunneilla rauhalliseen tahtiin progressiivisesti eteenpäin kohti kokonaista painonnostoliikettä!

*Valmennuksessa ei ole taso- tai taitovaatimuksia. Sinun ei tarvitse tietää eikä osata mitään painonnostosta.

*Paikkoja on rajoitetusti! Pienryhmään otetaan max 6 henkilöä. Toimi siis nopeasti!

Pienryhmässä harjoittelu yhdistää yksilövalmennuksen ja ryhmäliikunnan parhaat puolet! Se tarjoaa sinulle henkilökohtaista ohjausta ja tukea pienessä ryhmässä. Pienryhmässä saat valmentajalta jatkuvaa palautetta ja ohjausta!

Painonnoston harjoitteet kehittävät kroppaa monipuolisesti!

- Voimaa
- Lihasten hallintaa
- Liikkuvuutta

Painonnosto sopii ihan kaikille! Tarvitset vain halua ja tahtoa oppia uutta.

Tervetuloa painonnostovalmennukseen kuntotasosta riippumatta!

Valmennusta koutsaa

Katja Heikkonen

Toiminnallisen Harjoittelun Personal Trainer

2021 ja Painonnoston Ryhmäohjaaja, Äitiysliikuntavalmentaja 2023

5x 18.8. - 15.9

Sunnuntaina klo 13:00-14:00

Paikka: Tnsport Somero, Ruunalantie 5

Hinta kurssille: 139€

EARLY BIRD -tarjous

Kun ilmoittaudut mukaan heinäkuussa saat kurssin hintaan 129€!

Ilmottautuminen/lisätietoa

Valmentaja

Katja Heikkonen

040-7353256

katja.heik@gmail.com