

M 127

Kesäkuntoon - 23 kuntonyrkkeily

Kampanjan kolmas tapahtuma järjestetään **12.10 Harjavallan liikuntahallilla 15.30–17.30**. Alkuperäinen suunnitelma oli Patikointi. Mutta nyt vaihdettiin patikointi kuntonyrkkeilyyn.

Tutustumme kuntonyrkkeilyn tekniikkaan Kai Kauramäen opastamana. Alkulämmittelyn jälkeen vedetään ohjattutreeni oman kunnon mukaan. Lopuksi otetaan säkkiharjoitus, jossa pääsee päästämään loput höyryt ja paineet pois kehosta. Kuntonyrkkeilyn päätteeksi voit halutessasi käydä uimassa.

Voit ottaa mukaan omat nyrkkeilyhanskat, jos sellaiset löytyvät (ei pakko). Lisäksi juomapullo, kevyt salivarustus, sisäliikuntajalkineet sekä uima-asu. Treenin tai uimisen jälkeen voit nauttia kahvit tai muun juoman, sekä tarjolla olevasta valikoimasta makeaa tai suolaista.

Sitovat ilmoittautumiset vain kotisivujen kautta. Osallistujalista toimitetaan kassalle myyntiä varten. Ilmoittautumislinkki avataan 19.9 ja suljetaan 11.10.



Lisäinfo: 0400 432272