**KUNTOSALIPÄIVÄ**

**to 9.10. klo 11-17 Kastellissa**

**Klo 11-14**

Kehonkoostumusmittaus, reaktiotesti- ja puristusvoimamittaus

Pohjois-Karjalan Liikunta

**Klo 11-12**

65+ kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus- tietoiskut

Mari Roininen

**Klo 12-13**

Liikkujan ravintolisät ja lisäravinteet- luento,

Nutridrink Compact Protein valmisteen maistatus

Pasi Ahonen

**Klo 13-15**

Ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön ja vinkkejä harjoitteluun

Mari Roininen

**Klo 16-17**

Vinkkejä kuntosaliharjoitteluun

Tommi Härkin

Kahvitarjoilu

Vasama

