



Lauttasaaren kansalliset seniorit ry

Ohjattu kuntosaliaika keskiviikkoisin klo 13 EasyFit Lauttasaassa, Vattuniemenkatu 17. Saliaika sisältää alkulämmittelyn lämmittelylaitteilla (esim. kuntopyörä, soutulaite). Ohjaaja opastaa tarpeen mukaan laitteiden käytössä ja liikkeissä. Kuntoilu laitteilla tapahtuu itsenäisesti. Välillä kuntosaliharjoittelun sijasta pidetään ohjattu teematunti ryhmän toiveiden mukaisesti. Ohjattuna aikana salilla on myös muita treenaajia. Huom! Salille ei ole esteetön pääsy (ulkoportaat ja pukuhuoneet ovat eri kerroksissa).

Kehonkoostumusmittaus on mahdollista ostaa lisäpalveluna, jolla voi seurata lihaskuntoharjoittelulla saavutettavia tuloksia ja seurata oman kehon koostumuksen tilannetta mm. rasvaprocentin, lihasmassan ja viskeraalisen rasvan (sisäelinten) osalta. Henkilökohtaisesti räätälöidyn harjoitteluohjelman voi myös halutessaan ostaa lisämaksusta personal trainerilta.

Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Se on myös turvallista ja sopii ohjattuna huonokuntoisillekin. Kolmen kuukauden intensiiviharjoittelu kahdesti viikossa tuo lisää lihasvoimaa ja parantaa toimintakykyä. Tasapainon ja voimaharjoittelun yhdistelmä on tehokkainta. Tavoitteellisessa harjoittelussa vastusta (painoja) ja haastetta lisätään jakson aikana ja harjoittelijan edistyessä. Harjoittelupäivien (kaksi tai kolme kertaa viikossa) välissä on oltava lepopäivä, sillä lihasvoima kasvaa harjoittelua seuraavan levon aikana. Harjoitusvaikutukset näkyvät arjessa: portaissa kävely helpottuu, mäet tuntuvat loivemmilta ja kauppareissut lyhyemmiltä. Myös mieli piristyy ja aivot saavat harjoitusta. Ryhmäharjoittelussa saa lisäksi uusia ystäviä ja tuttavlia.

Hinta 29,90 €/kk (minimisitoutuminen 4 kk)

Sopimukset tulee olla tehtynä 4.9. mennessä. Sopimuksen voi tulla tekemään paikan päälle ke 28.8. klo 14-16 tai pe 30.8. klo 11-13. Samalla on mahdollista tutustua tiloihin ennakkoon.

Sopimuksen voi tehdä myös verkossa easyfit.fi käyttämällä kampanjakoodia LAKE19P.

Kampanjakoodi on voimassa 19.8.2019 alkaen.