



POHJOIS-SAVON LIIKUNNAN

ETÄVALMENNUS- VIRIKEILTA MA 26.10.

TEEMANA URHEILIJAN
RAVITSEMUKSEN

PERUSTEET ja
erityispiirteet kestävyys-
ja nopeus-voimalajeissa

KLO
17:30-
19

ILMOITTAU-
TUMINEN

Ma 19.10. klo 12 mennessä
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi / 050 322 3971

HINTA

PSL-jäsenseurat 10 €/hlö,
muut 15 €/hlö

KOULUT-
TAJA

Sami Hämäläinen, TtM,
laillistettu
ravitsemusterapeutti