

Seuraava

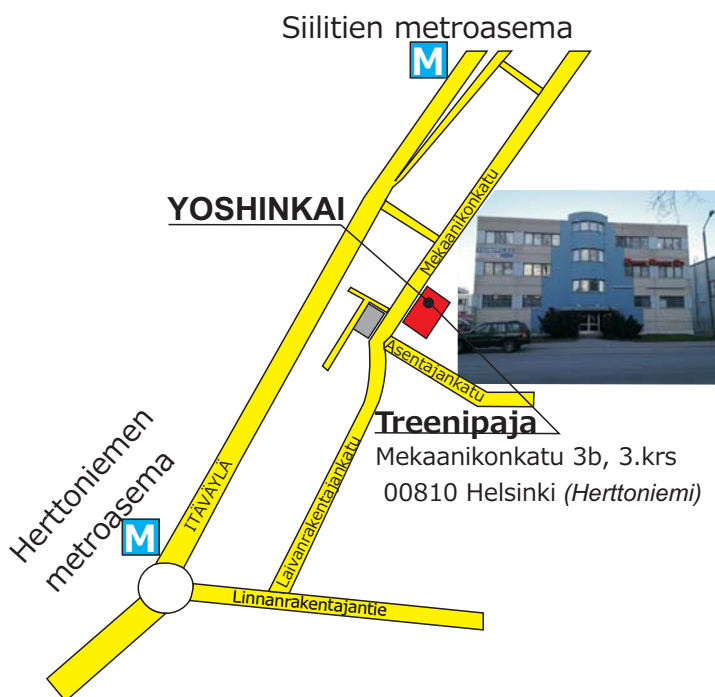
Venyttelyharjoitus

Maanantaina 14.10.2013

kello 19:00 - 21:00

Paikka: Treenipaja, Mekaanikonkatu 3b, 3krs
00810 Helsinki

(Kolmas kerros, salin poikki ja pukuhuoneiden läpi tatamille)



Harjoitus tähtää liikerajojen kasvuun ja lihaksiston pysyvämpään venymiseen. Tuloksena notkeampi ja kevyempi olo.

Venyttelyharjoitus lisää myös nopeutta ja parantaa ryhtiä sekä liikkuvuutta.

Venyttelyharjoitus soveltuu kaikille liikunnan harrastajille, nykykuntoon katsomatta.

Ohjaaja: Jukka Helminen, LAT, VEAT

Kuntoliikuntaliiton auktorisoima kouluttaja

Harjoitus on kaikille avoin
Harjoitusmaksu on 5€ / osallistuja

Lisätietoja: Jukka Helminen

jukka.helminen@yoshinkai.info

TERVETULOA VENYMÄÄN!

Mukaan verkkarit, tai muu venyttelyyn sopiva asu!



Järjestäjä Yoshinkai ry



www.yoshinkai.info