

Tervetuloa valmennukseen hakemaan uutta nostetta nostoihin!

*Tämä painonnoston pienryhmävalmennus on suunnattu painonnostoa harrastaneille.

*Käyt salin toiminnallisilla tunneilla, joissa on mukana painonnoston liikkeitä. Haluat hioa nostojesi tekniikkaa paremmaksi? Haluaisit saada vinkkejä nostoihin? Siinä tapauksessa tämä pienryhmä on juuri sinua varten!

*Tähän valmennukseen tullaksesi sinun tulisi tietää mitkä liikkeet ovat tempaus ja rinnalleveto sekä työntö. Olet tehnyt näitä jonkin verran tai jo olet jo kokeneempi harrastaja.

*Pienryhmässä harjoittelu yhdistää yksilövalmennuksen ja ryhmäliikunnan parhaat puolet! Se tarjoaa sinulle henkilökohtaista ohjausta ja tukea pienessä ryhmässä. Pienryhmässä saat valmentajalta jatkuvaa palautetta ja ohjausta!

*Painonnoston harjoitteet kehittävät kroppaa monipuolisesti!

- Voimaa
- Lihasten hallintaa
- Liikkuvuutta

Paikkoja on rajoitetusti! Pienryhmään otetaan max 6 henkilöä. Toimi siis nopeasti!

Tervetuloa mukaan!

Valmennusta koutsaa

Katja Heikkonen

Toiminnallisen Harjoittelun Personal Trainer

ja Painonnoston Ryhmäohjaaja 2021, Äitiysliikuntavalmentaja 2023

5 x 18.8. - 15.9

Sunnuntaina klo 12:00-13:00

Paikka: Tnsport Somero, Ruunalantie 5

Hinta kurssille: 139€

EARLY BIRD -tarjous

Kun ilmoittaudut mukaan heinäkuussa saat kurssin hintaan 129€!

Ilmottautuminen/lisätietoa:

Katja Heikkonen

040-7353256

katja.heik@gmail.com