



Nuorten 13-17v kuntosalikurssi

Liikuntakeskus Pirosen kuntosali

Syksy 2020: 83020L 27.8.-8.10., 83021L 22.10.-3.12.

Kevät 2021: 83022L 14.1.-4.3., 83023L 11.3.-22.4.

hinta 23,60€ / 7krt

Kuntosalikurssi on höntsähenkinen liikuntaharrastus, jossa nuoret pääsevät liikunnanohjaajan opastuksella tutustumaan oikeaoppiseen ja turvalliseen kuntosaliharjoitteluun. Kuntosalilla harjoitellaan omaehtoisesti ja kokeillaan lihaskunto- ja voimaharjoittelua oman kehon painolla, painopakalaitteilla sekä muilla kuntoiluvälineillä.

Ilmoittautuminen osoitteessa: www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa



Järvenpään liikuntapalvelut



@jarvenpaanliikuntapalvelut

Liikuntapalvelut
Pidätämme oikeudet
muutoksiin.


Järvenpää