

Hinta
20€

Sisältää kolme
valinnaista lajikokeilua.
Valitse lajit alta:

KE 19.9.2018 KUPITTAAN URHEILUHALLISSA

Kunnon Eväät

Liikuntatapahtuma työkäisille

Lisätietoa lajeista: liiku.fi/kunnonevaat

Klo 17.30–18.30

- **Kehonkoostumusmittaus** (lisämaksu 20€)
- **UKK-kävelytesti** (lisämaksu 10€)
- **TFW Hurrikaani:** Vapauta sisäinen soturisi! kokonaisvaltainen koko kehon treeni
- **Kuntonyrkkeily:** Terveystä ja vahvistava vaikutus sekä lihaksistolle että hapenottojärjestelmälle
- **Twerkout:** Hauska ja suosittu tanssimuoto, jossa alaraajat nauttivat
- **Kangoo Jump:** Tehotreeni kengurukengillä

Klo 18.30–19.30

- **Kuplafutis:** Maalintekoa ja kaverin kaatoa kuplan sisällä
- **Fit 4 jump:** Tehokas ja hauska treeni trampoliinilla
- **Kuntopallotreeni:** Monipuolisesti voimaa, koordinaatiota kuin kehonhallintaa
- **Love to dance:** Tasapainoa ja lihaskuntoa jättipallolla
- **Rope skipping:** suuren suosion Ruotsissa saavuttanut uusi/vanha liikuntamuoto
- **HighRoller:** lihahuoltoon tehty uudenmallinen toimintamalli

Klo 19.30–20.30

- **TRX Functional circuit**
- **Body for life:** treeniä koko keholle
- **HighBaller:** joka kotiin sopiva lihahuoltolaite
- **Fit 4 jump:** Tehokas ja hauska treeni trampoliinilla
- **Ravintoluento, hoikistu yömällä:** Marika Hillgren

**TULE YKSIN TAI
PORUKALLA LöYTÄMÄÄN
OMA LAJISI!**

Ilmoittaudu 13.9. mennessä

www.liiku.fi/kunnonevaat

Vähintään 10 hengen ryhmille 20% alennus.



Liikunta elämäntavaksi!



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.