



OHJATTU KUNTOSALI 60+

ma 10.1.2022 alkaen klo 11:30 - 12:30

Ohjattuun ryhmään voivat osallistua sekä aloittelijat että enemmän harrastaneet.

Harjoitamme monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä.

HENKILÖKOHTAINEN KUNTO-OHJELMA



Aloituspaketti sisältää:

- keskustelun omista toiveistasi.
- kaksi ohjattua kertaa haluamiisi lajeihin sekä henkilökohtaisen kunto-ohjelman Hintana 50,00€
- Myöhemmin voit ostaa edistymis- /tsemppauskertoja 12,50€/kerta

Ohjaajana toimii Laura Poikolainen

Sovi Lauran kanssa tarkemmin: 044 7159310

laura.poikolainen@ristijarvi.fi

Virtaalan aikataulut ja ohjelmat:

www.virtaala.fi

Tiedotamme myös ilmoitustauluilla
ja facebookissa ja tietenkin
aina voit soittaa!

Monitoimikeskus Virtaala

Koulutie 4 Ristijärvi

virtaala@virtaala.fi, 044 257 1857

