



LIIT – TREENI kevät 2020

Treeni sopii henkilöille, jotka haluavat ylläpitää fyysistä lihaskuntoa. Harjoittelu on tehokasta vaikka sykkeet pysyvätkin matalalla. Harjoittelussa käytetään monipuolisesti kehon kaikkia lihasryhmiä.

Treeni koostuu kolmesta 6krt jaksosta. Yksi jakso maksaa 40€ ja kolme jaksoa 80€, ilmoittautumisen yhteydessä valitset mille jaksolle otat osaa ja siitä muodostuu lopullinen hinta. Ohjaukset järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 10 henkilöä/jakso.

Ilmoittautumiset alla olevan linkin kautta 8.1.2020 mennessä.

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari3.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=7B081FF0CB44A75DC22584CF0044E4A7>

1.jakso ke 15.1. – 19.2.2020 klo 16.15 – 16.45,
Nummelanharjun liikuntahalli

2.jakso ma 2.3. – 6.4.2020 klo 16.15 – 16.45,
Vihdin kk liikuntahalli

3.jakso ke 15.4. – 20.5.2020 klo 16.15 – 16.45,
Nummelanharjun liikuntahalli

Lisätiedot liikuntakoordinaattorilta 19.12.2019 asti tai
7.1.2020 alkaen meri.viljanen@vihti.fi, 044-4675 341

