

# KUNTOSALI

---

## SATSAA ITSEESI

Tervetuloa ohjatuille kuntosalitreeneille Putaalle! Kuntosalitreeni tuo äkkiseltään mieleen kaiken maailman laitteissa edes takaisin raajojen vitkuttelua, mutta on tosiasiaa laaja genre, jossa harjoittelu edistää fyysisen kunnon kehittämistä.

Satsaa itseesi –ohjatuissa kuntosalitreeneissä mennään ilo kasvoilla ja nautitaan fyysisestä kuormituksesta. Kauden aikana treenataan neljän eri teeman parissa; voima, tasapaino, kestävyys, keuhonhallinta. Putaan kuntosali on kompakti tila, jossa pystyy treenaamaan hyvin monipuolisesti käyttäen laitteita, toiminnallisia laitteita, vapaita painoja sekä toteuttaen keuhonpainoharjoittelua.

Osallistuaksesi ohjatulle kuntosalivuorolle, tarvitset vain kevyen sisäliikuntavarustuksen ja juomapullon. Aiempaa kokemusta kuntosalilta ei tarvita. Treenaamme yhdessä, mutta yksilön tarpeet huomioon ottaen. Kuntosalitreenin voi yhdistää mainiosti heti perään alkavaan keuhonhuolto-treeniin. Lue lisää keuhonhuollon sisällöstä seuraavalla sivulla.

Torstaisin 16.45-17.45 Putaan urheiluhallilla, kuntosalissa

## VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Jokaisen osallistujan tulee maksaa kausimaksun (37€)

Jokaisen osallistujan tulee olla yli 15-vuotias.

Kerro ohjaajalle jos sinulla on mitään vaivoja tai muita rajoittavia tekijöitä.

Ulkovaatteet tulee vaihtaa pukuhuoneessa ja jättää sinne. Arvotavarat voi ottaa mukaan salille.

Sallitut jalkineet ovat vain sisäkäyttöön tarkoitettut jalkineet. Ulkokenkiä ei saa tuoda saliin.

Ohjattu kuntosalitreeni soveltuu lähes kaikille. Tervetuloa siis jos kaipaat boostia treenaamiseesi, lisää liikuntaa arkeen, tarvitset vahvistaa kroppaasi ja vinkkejä omaan treenaamiseen tai muuten vain tykkäät kuntosalitreenaamisesta. Vaivat eivät ole este, vain pieniä hidasteita, joita voidaan kiertää. 😊

Lisää ohjatusta kuntosalivuorosta & muusta Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / [ernest.sammallahti@tornio.fi](mailto:ernest.sammallahti@tornio.fi)