

Nuorten kuntosali

Tornion liikuntatoimi

hinta: ILMAINEN
alkaa 11.1
paikkoja: 12

12-17v suunnattua kuntosalitoimintaa. Kurssin kesto 11.1-30.5. Kuntosalitreenaaminen voi olla erittäin monipuolista ja antoisaa jos homma tehdään oikein ja pilke silmäkulmassa. Treenaamme viikottain rennolla otteella, kuitenkin kartuttaen oppimista.

Kurssilla syvennytään kuntosalimaailmaan ja opetellaan:

harjoitustekniikoita

ihmisen anatomiaa ja motoriikkaa

treenirutiineja

tarkoituksen mukaista harjoittelua

arki-elämän vaikutus treenaamiseen ja toisinpäin.

Näillä asioilla pyritään tukemaan nuoren turvallista omatoimista kuntosaliharjoittelua. Kurssi sopii kaikille nuorille tasoon katsomatta. Aloittelijat saavat turvallisen tavan harrastaa kuntosalilla ja kauemmin jo treenanneet saavat lisää pontta ja vinkkejä omaan harjoitteluun. Ilmoita siis kotoa nuoresi mukaan treenaamaan.

Treenit torstaisin 15.00-16.30 Putaan liikuntahallin kuntosalilla!

Kurssille ilmoittautuminen Tornion verkkokaupassa

Tiedustelut:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / ernest.sammallahti@tornio.fi