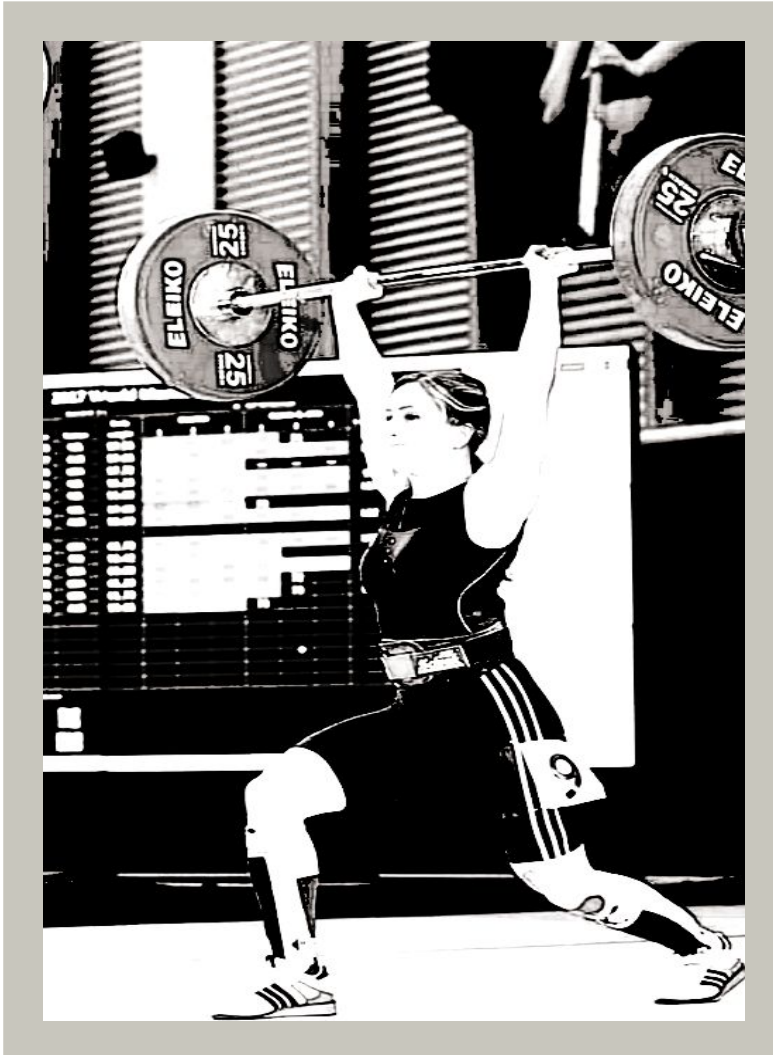


LAPPEENRANNAN PAINONNOSTAJIEN JA SYKE TRAINING CENTERIN

# PAINONNOSTON PERUSKURSSI



Syke Training centerin jäsenille vanhoille ja uusille jäsenille

12.9.-4.11.2018

2 kuukautta 2 kertaa viikossa

Keskiviikkoisin

17:30-18:45

Sunnuntaisin

15:00-16:15

Paikkana Sykkeen toiminnallisen harjoittelun tila

Hinta 95 e / kk

Mukaan mahtuu 12 henkilöä

”Peruskurssi sopii kaikille kunto- ja taitotasoon katsomatta. Kurssilla harjoitellaan painonnoston perusliikkeitä; tempausta, työntöä, kyykkyjä vetoja ja punnerruksia. Tervetuloa mukaan!!”

Ilmoittautumiset ja kyselyt kurssin vetäjille:

**Janne Muhonen**, PT, [janne.muhonen@sykegym.fi](mailto:janne.muhonen@sykegym.fi), puh 050 564 7165

**Leena Kaisa Vartiainen**, Painonnoston valmentaja, Lappeenrannan painonnostajat, [Leenakaisavartiainen1@gmail.com](mailto:Leenakaisavartiainen1@gmail.com), puh 050 4113930