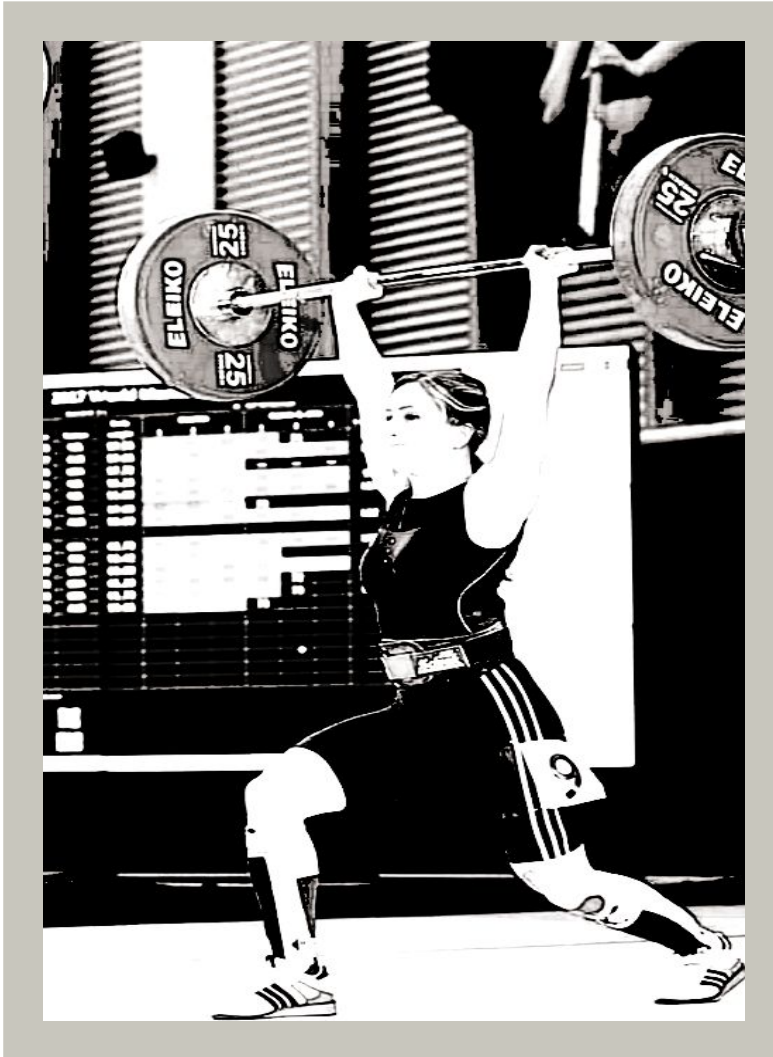


LAPPEENRANNAN PAINONNOSTAJIEN JA SYKE TRAINING CENTERIN

PAINONNOSTON PERUSKURSSI



Syke Training centerin jäsenille vanhoille ja uusille jäsenille

3.2.-28.3.2019

2 kuukautta 2 kertaa viikossa

Torstaisin 16:45-18:00

Sunnuntaisin

17:00-18:15

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, puh 050 564 7165

Leena Kaisa Vartiainen, Painonnoston valmentaja, Lappeenrannan painonnostajat, Leenakaisavartiainen1@gmail.com, puh 050 4113930