

LIHASKUNTOHARJOITTELUA PIENRYHMÄSSÄ

Masalassa AKTIA SPORT CENTERin liikuntasalissa **PERJANTAISIN klo 11-12**
(30.9. alkaen, mukaan mahtuu myöhemminkin)

Yksinkertaista ja tehokasta kokonaisvaltaisesti kehoa kuormittavaa kehonpainoharjoittelua. Sopii kaikille ikään, kokoon tai kuntotasoon katsomatta! **Myös MIEHILLE!**



Yksilöllistä ohjausta ja rentoa liikuntaa iloisessa ilmapiirissä! Tule kokeilemaan! Ensimmäinen kerta **VELOITUKSET-TA!** Hinta ~80-100 €/kausi (12 krt, riippuu osallistujien määrästä). Ohjaajana toimii yksilövalmentaja Johanna Grönlund / UNIQ Consulting.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset suoraan Johannalle!
Gsm 041 4335 850 tai johanna@uniqperformance.com

Myös ravinto- ja toiminnallisen harjoittelun yksilövalmennusta.

Tiedustele tai tutustu osoitteessa
www.uniqperformance.com.

