

## KUNTOSALISTARTIT KUNTALAISILLE LAUANTAI 3.12.2016

Asiantuntevaa ohjausta kuntosalikäytäntöihin teoriassa ja käytännössä alan ammattilaisten toimesta. Starttiryhvät kestävät maksimissaan 3 h ja ryhmät ovat maksuttomia. Paikan päällä on mahdollisuus sopia tarkemmista toimenpiteistä, kuten kuntosaliohjelmista ohjaajien kanssa!

Kaikki kiinnostuneet ilmoittautuvat 28.11. mennessä sähköpostitse: [mikko.latva-kiskola@rautalampi.fi](mailto:mikko.latva-kiskola@rautalampi.fi) (mainitse ilmoittautumisen yhteydessä kumpaan ryhmään haluat osallistua).

Ryhmä 1. (3.12. klo 13 alkaen, Matti Lohen koulu)

Kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille Matti Lohen koululla klo 13.00 alkaen. Startissa luento kuntosaliharjoittelusta ja käytännön harjoitteet salilla. Ohjaajana Rautakunnon Elina Hänninen fysioterapeutti ja FAF Personal Trainer.

Ryhmä 2. (3.12. klo 13 alkaen, Lukio)

Edistyneemmät kuntosalikävijät Lukiolla klo 13.00 alkaen. Startissa luento kuntosaliharjoittelusta ja käytännön harjoitteet salilla. Ohjaajana Kuntokeskus Timmin Tuomas Kullaa.

Järj. Liikuntatoimi, Rautakunto ja Kuntokeskus Timmi

Rautalammin kunnan kuntosalien ryhmäavaimet ovat lunastettavissa kunnantalolta.