

FIT FOR LIFE!

Tule mukaan kohottamaan kuntoa!

Kurssilla mm. tutustumme kuntosalitreeniin, teemme omat treeniohjelmat ja valmistamme proteiinipitoisia välipaloja treenin tukemiseksi.

Treenaamme myös ulkokuntosaleilla ja kokeilemme porrastreeniä, sekä harjoitamme anaerobisen ohella myös aerobista nopeutta ja kestävyyttä.



Monipuolinen ja hauska treenikurssi!! Get fit for life!!