Malminkatu 3, 00100, Helsinki

23.9.2025 tiistai

# 23.9.2025 tiistai

## 16:10-17:00 Voima

Jonopaikkoja  
(Keskiraskasta ja haasteita tarjoavaa)   
Lihasvoimaa ja -kuntoa kehittävä tunti, jossa harjoitellaan pääosin musiikin tahdissa. Helppo ja lyhyt alkulämmittely voi sisältää helppoa askellusta. Voima- ja lihaskunto-osuudessa tehdään monipuolisesti lihaskunto- ja voimaliikkeitä koko vartalolle. Tunnin lopuksi on yhteinen loppuverryttely. Tunnilla voidaan käyttää välineitä, kuten voimatankoa, käsipainoja, kuminauhaa tai step-lautaa.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

31.00€