Ostostie 4, 00940, Helsinki

29.9.2025 maanantai

# 29.9.2025 maanantai

## 10:00-10:50 SenioriVoima

Kurssi täynnä  
(Keskiraskasta ja haasteita tarjoavaa)  
Lihasvoimaa ja -kuntoa kehittävä tunti. Alkulämmittely voi sisältää helppoa askellusta. Voimaharjoittelussa jalkojen lihasvoimaa harjoitetaan joka tunnilla, jonka lisäksi lihasvoimaa harjoitetaan monipuolisesti ja vaihtelevasti koko vartalon osalta. 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€