Jauhokuja 3, 00920, Helsinki

5.12.2025 perjantai

# 5.12.2025 perjantai

## 09:00-09:50 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. Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €). Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

31.00€