

KESÄN LIIKUNTARYHMÄT

PUNTTIS kuntosalissa

- Tiistaisin klo 10.30–11.30, ajalla 19.5–9.6 (4x)
- Hinta: 35 €
- Matalan kynnyksen kuntosaliharjoittelua kuntotasosta riippumatta.
- Sopii myös apuvälineen turvin liikkujille.

KESÄPILATES liikuntasalissa

- Keskiviikkoisin klo 10–11, ajalla 20.5–10.6 (4x)
- Hinta: 35 €
- Sisältönä kehonhallintaan ja liikkuvuuteen keskittyvää tasapainojumppaa.
- Edellytyksenä sujuva siirtyminen lattiatasoon.

KIERTOHarjoitteluryhmä kuntosalissa

- Torstaisin klo 10–11, ajalla: 21.5–11.6 (4x)
- Hinta: 35 €
- Sisältönä ohjattua kiertoharjoittelua kuntosalissa.
- Edellytyksenä sujuva siirtyminen lattiatasoon.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

info@kpk.fi

