

# KUNTOKOULU 2010

## yhteistyössä Kesäkuun Kutosen ja AlueSanomien kanssa

Panosta itseesi -satsaa hyvinvointiisi: tule mukaan kevään hyvän mielen kuntokouluun ja opi myös sauvakävelyn tekniikkaa. Kevätloska tai tuuli, ei edes taivaalta vihmova räntä haittaa kauden tavoitteeseen pyrkimisessä -kuntokoulun paikkana on aina treenien ihanneolosuhteet tarjoava kuntoputki.

### La 20.3. klo 12 Kuntoputki

- lihaskuntotestit
- käytännön treenivinkit
- treeniohjelmat
- sauvakävelyn ja juoksun tekniikkaopastusta

### Ti 13.4. klo 18 Kuntoputki

- PURURATA
- yhteislenkki
  - treenivinkit

### Ma 22.3. klo 18 Novida aud.

#### TEORIAOSUUS

- juoksu/sauvakävelytekniikka
- sykerajat
- lihasvoiman kehittämisen merkitys
- lihashuolto
- vähän ravintotietoa

### Helatorstai 13.5. klo 12 Kutosen Kuntotarkistus

#### KUNTOPUTKI JA PURURATA

- juoksu/sauvakävelytekniikka
- yhteislenkki, noin 6 km
- Kutosen haastekeräyksen tuoton julkistaminen ja luovutus
- juoksukenkäesittely
- maistatuksia

koko perheen  
tapahtuma!

Kevään kuntokoulun hinta on 19,00. Ilmoittaudu mukaan pikaisesti, viimeistään kuitenkin 17.3.2010 mennessä. Paikan päällä ilmoittautuminen 21,00.

[laura@naisvoima.com](mailto:laura@naisvoima.com) / p. 044 3765 789  
[jarno.ihala@kuntoputki.fi](mailto:jarno.ihala@kuntoputki.fi) / p. 044 3413 876

