



Naisvoiman Jenkkakahva2 – 2018

Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa kolmen kuukauden aikana 4.9. – 11.12.2018.

Hinta 50 eur/kk 3 kk:n ajalta tai kerralla maksettuna yht. 139 eur/hlö.

Rahoille vastinetta! Ohjelman kattava sisältö sinun hyvinvointisi tueksi:

- Tavoitteiden asettelut, alkutehtävät, omien vahvuuksien löytäminen ja kehittämiskohteiden tunnistaminen.
- Liikunta-aktiivisuuden alkukartoitus, liikkumaan ohjaaminen.
- Ruokavalion tarkastelu, terveellisen ruokavalion koostaminen.
- Kuntotesti, kuntosaliohjelma.
- Säännölliset punnitukset, mittanauhamittaukset ja kehonkoostumusmittaukset (Tanita kehonkoostumusmittari).
- Työkalut omaseurantaan.
- Yhteistreenit, ohjaaminen omatoimiliikuntaan.
- Ryhmän vertaistuki, kaverien käytännön vinkit.
- Askeleet terveellisen elämän ja hyvän olon ylläpitoon.
- Hintaa sisältää mahdollisuuden osallistua Naisvoiman ryhmäliikuntatunneille 2 kertaa kuukaudessa kolmen kuukauden aikana.
- Naisvoiman kuntosalikortti Jenkkis-hinnalla 39,-/kk (norm. 49,-) marraskuun loppuun asti.

Ohjaajina liikunta-alan ammattilaiset PT Noora Nummi ja yrittäjä, AmO Laura Lehmuskoski.

Kokoontumiset Kuntostudio Naisvoimassa, os. Koulukatu 7 joka toinen tiistai parillisina viikkoina alkaen 4.9.2018 (vko 36) klo 17:30.