

# CrossCore workshop

**Ylläty voimannarujen tehosta!**

**Kehonhallintaa, voimaa ja tasapainoa**



CrossCore on katosta roikkuva toiminnallisen harjoittelun väline. Liikkeet tehdään vartalon omaa painoa hyödyntäen ja liikekulmia muuttamalla. Monipuoliset voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitukset haastavat sinut aivan uudella tavalla, kuin mihin ehkä olet tottunut.

Liikevariaatioita löytyy kaiken tasoisille liikkujille. Tämän workshopin aikana opit perusliikkeiden lisäksi myös haastavampia liikkeitä. Kurssi toteutetaan neljän kerran kokonaisuutena (75min/kerta) Liikuttava:n pajalla Pirkkalassa. Kerää työtai kaveriporukka kasaan ja sovitaan teille sopiva ajankohta. Tule rohkeasti kokeilemaan CrossCore-naruja ja haasta itsesi ja keskivartalosi kunnon treeniin! Tämä workshop toteutetaan 7-9 osallistujalla.



**Koko kurssi vain 55€/hlö**

Lisätiedot:

Satu Rintamäki, 040-7005210, [satu@liikuttava.fi](mailto:satu@liikuttava.fi)

Tmi Liikuttava Satu Rintamäki, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala, [www.liikuttava.fi](http://www.liikuttava.fi)