

# Juoksu workshop

## keskiviikkoisin klo 16.45-18.15

### ajalla 10.4.-15.5.2019

Opi juoksun perusteet, juoksutekniikkaa ja ammenna vinkit omatoimiseen harjoitteluun kevään viiden kerran juoksu workshopissa. Workshopin ohjaavat Liikuttavan oma Personal trainer Satu Rintamäki sekä fysioterapeutti, PhysioPilates ohjaaja Elina Torro. Elinalla on yleisurheilutaustaa Suomen huipulta asti, joten nyt on nainen paikallaan opastamassa oikeaan juoksutekniikkaan. Ryhmä kokoontuu tapaamisten alussa Liikuttavalla. Joka kerta myös ulkoillaan lähialueella eli kaiva lenkkikengät kaapista ja ilmoittaudu mukaan! Workshopiin ei ole taito- tai kuntovaatimuksia, jokainen pääsee kokeilemaan juoksua tässä workshopissa tasolleen sopivassa määrin.

