

Kahvakuula workshop

kahvakuulan tekniikkakurssi



Tule opettelemaan tekniikat kahvakuulan perusliikkeisiin sekä haastavampiin liikkeisiin. Treenikertoja on neljä (75min/kerta) ja ne toteutetaan Liikuttava:n pajalla Pirkkalassa. Sopivaa haastetta on luvassa kaikille eli tunnit sopivat niin aloittelijalle kuin jo kuulalla treenanneelle. Näillä tunneilla treenataan hyvällä sykkeellä tekniikkaa unohtamatta. Kerää työ- tai kaveriporukka kasaan, sovitaan teille sopiva ajankohta ja pistetään kahvakuulat hikoilemaan!



Kahvakuula on monipuolinen ja koko kropan haastava treeniväline, joka sopii mainiosti myös omatoimiseen treenaukseen. Kurssilta saat mukaasi trennioppaan, jota voit hyödyntää omatoimisessa treenissä. Tämä workshop toteutetaan 7-10 osallistujalla, jotta yksilöllinen ohjaus ja neuvonta ovat mahdollisia.

Koko kurssi vain 55€/hlö

Lisätiedot:

Satu Rintamäki, 040-7005210, satu@liikuttava.fi

Tmi Liikuttava Satu Rintamäki, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala, www.liikuttava.fi