

# PAINONNOSTON ALKEET

## OPI PAINONNOSTOLIIKKEIDEN PERUSTEET!

Painonnosto alkeetkurssi sopii kaikille painonnostoharjoittelusta kiinnostuneille. Kurssilla saat perehdytystä painonnoston maailmaan ja tulet oppimaan tempauksen sekä rinnallevedon ja työnnön perusteet. Kurssilta saat hyvät eväät jatkaa harjoittelua esim. itsenäisesti omissa treeneissä.

**KURSSI ALKAA TI 4.10.**

Kesto: 7 viikkoa

TREENIT TIISTAISIN klo 18.00-19.00

Paikka: CrossTraining sali

Valmentajat:

Antti Ahola & Toni Valkonen

Kurssille mahtuu max. 10 treenaajaa

**Kurssi on avoin kaikille Hyvärin jäsenille, eikä sisällä erillistä maksua.**

LISÄTIETOJA/ ILMOITTAUTUMINEN:  
[mirelle.sallila@hyvantuulenkuntoklubi.net](mailto:mirelle.sallila@hyvantuulenkuntoklubi.net)