

Joulun tehokurssit Kettiksellä

Tapaninpäivänä keskiviikkona 26.12.

Tunti nro 1 klo 18 **Dance80Fit**
Tunti nro 2 klo 19 **Rasvanpoltto-body**

Torstaina 27.12.

Tunti nro 3 klo 18 **Dance80Fit**
Tunti nro 4 klo 19 **Rasvanpoltto-body**

Dance80Fit on ”kasarikuntotanssia”
80-luvun menomusaan eri tanssityyleillä:
Hip Hop/Street, Cowboy Dance, Disco ym.
Lyhyt lihaskunto-osuus ja loppuvenyttely.

Rasvanpoltto-body on kunnon hikijumppaa
hyvällä fiiliksellä, lisäksi tehokas lihaskunto-
osuus välineillä ja loppuvenyttely.



*Ohjaajana on fysioterapeutti, hieroja,
ryhmäliikuntaohjaaja **Jari Kotkansalo***

Tunnit pidetään Kettutien nuorisotalolla, Kettutie 8.

Hinnat: kaikki tunnit (4 h) 40€ ja kaksi tuntia (2 h) 30€

Sitovat ilmoittautumiset 17.12. mennessä

herttoniemensyke@outlook.com

Maksut Herttoniemen Sykkeen tilille: FI45 1469 3000 2160 81

Kirjoita maksun viestikenttään **Joulujumpat 1, 2, 3, 4** (valitsemissi tuntien numerot)

