



Tervetuloa kuntoilemaan porukalla!

Päivän ohjelma:

Klo 10.00 - 11.15	Sauvakävely (lähtö Metsälinnasta)
Klo 11.30 - 12.20	Kahvakuula (Tuula Manninen + Anu Puttonen/RiU)
Klo 12.30 - 13.15	Kehonpainotreeni (Leelo/Kuntokartano)
Klo 13.15 - 13.30	Loppuvenyttelyt
Klo 13.30 - 15.00	Kahvit ja sauna

Voit osallistua koko päivään tai vaikka vain yhdelle tunnille. Yksi tunti 3 eur, kaksi tuntia/koko päivä: 6 eur. Maksu paikan päällä! Huom, koko päivän hintaan sis. kahvit kahvileipineen! Sauna lämpimänä!



Varaa juomista ja vaihtovaatetta. Maastoon miel. kosteutta pitävät kengät. Jos keli on hyvä, treenataan ulkona, muutoin kahvakuula/kehonpainotunnit tanssilavalla. Kahvakuulassa tarvittaessa kaksi ryhmää: konkarit ja vasta-alkajat.

Lisätiedot/ilmoittautumiset: Anu Puttonen 040-5678770 tai anu.puttonen@pp.inet.fi sekä facebook ja ristiinanurheilijat.sporttisaitti.com