

Description

Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta ja tehostaa eri lajien harjoittelua. Laji auttaa tehokkaasti niskavaivoihin ja pitää sinut kunnossa. Tehokasta ja monipuolista! Harjoitus päättyy venyttelyyn. Ota mukaan oma kahvakuula (naiset 6-8 kg, miehet 6-12 kg) tai kaksi eripainoista kahvakuulaa, vesipullo, jumppa-alusta ja halutessasi rannesuojat. Kurssin vetäjä antaa tarvittaessa lisätietoja. Kahvakuulaharjoittelu sopii kaiken ikäisille, kaiken kuntoisille, sekä naisille että miehille. Harjoitukset on helppo tehdä oman kunnan mukaan. Tervetuloa iloiseen joukkoon! Opetuskieli on suomi, mutta ohjeet annetaan tarvittaessa myös ruotsiksi.

...

Course code

830126

Price

26,00 €

Course languages

Finnish, Swedish

Teachers

Elina Maula

Signup

18.08.2025 08:00 - Non-stop

Dates

03.09.2025 - 10.12.2025

Wednesday 19:00-20:00

Lessons: 16 (12 times)

Location

Edsevö skola - The exercise hall
Holmvägen 7, 68870 Edsevö