

LAIHDUTUS- JA LIIKUNTAKURSSI 2.2-25.5.2010

2.2	17.30	1. luento	Henkilökohtainen tapaaminen ja kehonkoostumusmittaukset 30' (sovi aika ohjaajan kanssa)
9.2	17.30 18.30-19.30	2. luento Kiertoharjoittelu	
16.2	17.30 18.30-19.30	3. luento Kuntosali	
23.2	17.30 18.30-19.30	4. luento Lämmittely ja venyttely	
2.3	17.30 18.30-19.30	5. luento Toiminnallinen harjoittelu	
9.3	17.30 18.30-19.30	6. luento Kahvakuula	
16.3	17.30-18.45	Vesijuoksu	
23.3	17.30 18.30-19.30	7. luento Sauvakävely	
30.3	17.30 18.35-19.15	8. luento Soutu	Kehonkoostumusmittaukset 15' (sovi aika ohjaajan kanssa)
6.4	17.45-18.45 18.50	Spinning 9. luento	
13.4	17.00 18.10-19.10	10. luento Bailatino	
20.4	16.10-17.15 17.20	Terve selkä + venyttely 11. luento	
27.4	16.30-17.30 17.35	BodyPump 12. luento	
4.5	17.45 18.50-19.50	13. luento BodyBalance	
11.5	17.30 18.30-19.30	14. luento Viitepelit	
18.5	17.30 18.30-19.30	15. luento Sykelenkki	Kehonkoostumusmittaukset 15' (sovi aika ohjaajan kanssa)
25.5	17.30	Päätös	

Jokaisella tapaamisella punnitukset.

Kurssin ohjaajana toimii fysioterapeutti Hanna Bohm (hanna.bohm@netti.fi, 050-3520153).

Jos et pääse luennolle, niin laita sähköpostia tai soita vastaanottoon (05-5419600) ja pyydä välittämään viesti. Muutokset mahdollisia