



LAHDEN GENTAI

KUNTOPOTKUNYRKKEILYÄ NOIN +50-VUOTIAILLE

LAUANTAISIN KLO 12-13, 15.8.2020 ALKAEN

Reilusti keski-ikään ehtineille suunnattu, hiukan kevyempi kuntopotkunyrkkeilytunti, ei yläikärajaa. Todellinen matalan kynnyksen treeni, jolla saat vaihtelua kuntoiluusi!

Kuntopotkunyrkkeily on hauska ja energinen laji, joka sopii mainiosti kypsempäänkin ikään. Tunnilla kroppa saa kaipaamaansa kiertoliikettä ja tasapainoharjoitusta, sykkeen nostoa unohtamatta. Kuntopotkunyrkkeily lisää niin kehon kuin mielenkin hyvinvointia!

Aiempaa kokemusta lajista et tarvitse ja hanskatkin voit lainata saliltamme. Asuksi käy normaali sisäliikunta-asu, paljaat jalat tai nyrkkeilytossut. Pääroolissa tässä treenissä ei ole tekniikan viilaus vaan hauskuus, tsemppi ja rennon hikinen meininki.



Katso lisää:
gentai.fi
tai kysy Outilta:
puh. 044 39561000
outi.lehmuskorpi@outlook.com

TUNNILLA OHJAAJINA

Tunneista vastuussa ovat jo itsekin kypsempään ikään ehtineet Outi ja Tupu. Parivaljakko on pyörinyt Gentain piireissä jo pidempään ja heidät tunnetaankin poppoon kovakuntoisimpina mummoina. Tekniikalla tai ohjeilla ei ole niin väliä Outin ja Tupun treeneissä, kunhan kaikilla on hauskaa!



KOKEILUTREENI GENTAILLA AINA ILMAINEN, TULE JA INNOSTU!