



# KUNTOPAINI

**Torstaisin klo 18.00**

**Väre-Vintillä**

**(ent. Valintatalon yläkerta)**

**Kauppatie 7-9, JÄRVELÄ**

**Kuntopaini on erittäin tehokas harjoittelun muoto, joka kehittää koko vartalon lihaskuntoa ja samalla ketteryyttä sekä nopeutta.**

**Monipuoliset harjoitteet, tekniikat ja leikkimielinen "vääntäminen" tekevät harjoittelusta mielenkiintoista ja miellyttävää.**

**Jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaan eikä aiempaa kokemusta tarvita.**

**Harrastemaksu on 70 euroa kaudelta.**

**Sopivat varusteet:**

- painitossut (tai esim. sisäpelikengät)
- t-paita
- shortsit tai verryttelyhousut

**Tervetuloa mukaan hyvään seuraan ja upean lajin pariin!**

**LIITY MYÖS SEURAN JÄSENEKSI!**

**JÄSENMAKSU AIKUISILTA 15€ JA LAPSILTA 5€**



**Tiedustelut: Jari Rantala, 040-511 2353 tai jari.rantala@sak.fi**