

KAHVAKUULA- PERUSKURSSI @Big Boy Barbell Club

kurssipäivät: tiistait 20.9., 27.9., 4.10. ja 11.10. klo 18-19

Kurssin hinta 50 €

**ILMOITTAUDU ENNAKKOON VIIMEISTÄÄN 19.9.
PAIKKOJA RAJOITETUSTI, VARAA OMA PAIKKASI HETI!**

info@jk-bodyfitness.fi tai puh 040 414 9159 / Juri

Kahvakuulaharjoittelu sopii lähes jokaiselle. Harjoittelu aloitetaan helpoilla liikkeillä joista edetään rauhallisesti kohti haastavampia liikkeitä ja muunnelmia. Kahvakuulaharjoittelu palvelee monipuolisuutensa vuoksi useita eri tavoitteita: voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin ja lihastasapainon parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon hallinta.

Kahvakuulaharjoittelun etuja:

- parantunut lihaskunto
- parantunut ryhti ja keskivartalon hallinta
- tehostunut energiankulutus -> kiinteytyminen, painonhallinta
- parantunut koordinaatio ja tasapaino
- harjoitellaan kokonaisia liikkeitä tai liikesarjoja, ei erillisiä lihaksia
- tavoitteena on hallittu, tehokas ja pysyvästi terve vartalo
- voit treenata kahvakuulilla melkein missä vaan

Yhteistyössä

JKbodyFITNESS