

# Jäsenetu 2021

Jäsenillemme tarjolla liikunnallinen hyvinvointikurssi!

Kurssin vetäjänä toimii personal trainer **Jutta Selin**.

Kurssi sisältää yhteensä 10 ohjattua liikuntatuntia ulkona Lamminpään urheilumajalla Teivon raviradan kupeessa.

Lisäksi kurssi sisältää ruokavalio vinkkejä ja ohjeita.

Osallistujien halutessa saa myös kotitreeniohjeet.

Hinta 150Eur

Kurssi alkaa elokuussa ja on joka torstai klo 17. Kurssille otetaan 10 hlö ilmoittautumisjärjestyksessä.

Osasto maksaa hinnasta jäsenelle 50% takaisin mikäli suorittaa koko kurssin.

Ilmoittautumiset:

[pam705.tiedotusvastaava@gmail.com](mailto:pam705.tiedotusvastaava@gmail.com)



Tervetuloa mukaan liikkumaan!

