

Hitaat ja onnelliset

huumorilla höystetty itsepuolustusryhmä sinulle, joka et pidä liikunnasta



**Liikkua pitäisi, mutta entä jos ei huvita? Tai on joku kremppa!
Hartiat jumissa, polvivaivoja, eikä kaveria, jonka kanssa lähteä?**

Tämä ryhmä on suunnattu juuri sinulle! Hitaat ja onnelliset on työkäisille, vähän tai ei ollenkaan kuntoileville suunnattu ryhmä, jossa lähdetään siitä, että luodaan hyvä ryhmähenki ja pidetään niin hauskaa, ettei ryhmästä halua jäädä pois!

Lähtötaso-olettamus on nolla.

Mitään ei tarvitse osata, eikä ryhmässä lähdetä juoksemaan taikka punnertamaan – ainakaan lähiaikoina!

Ilmoittautuminen ja lisätieto:

<http://erankarate.fi/hitaat-ja-onnelliset.html>

Ryhmä harjoittelee 5.9.2022 lähtien maanantaisin klo 16:00–16:50, Tapanilan Erä Karaten salilla osoitteessa Jäkälatie 2, Tapanilan aseman kupeessa.

5 €/kerta tai 70 € koko kausi.

Ryhmän tavoite on tuoda osallistujille positiivinen liikuntakokemus ja muutama helppo itsepuolustustekniikka takataskuun.

smartum!
käy meillä