|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Alkaa ke 3.5. urheilukentällä klo 17.30** | | |
| Haluatko parantaa kuntoa, oppia juoksemaan oikein ja välttää vammat? Saat myös tietoa liikkujan ravitsemuksesta.  Sinun tarvitsee vain päättää, että aloitat kuntoilun. Anna juoksulle neljä viikkoa aikaa viedä sinut mukanaan |  |

**Juoksukoulumaksu on 90 €/ 6 kertaa**:  
- ohjatut harjoitukset (90min) 3.5., 6.5., 10.5., 17.5., 21.5., 24.5.

(lisäksi 23.5. mahdollisuus Cooperin testiin Koko Kansa Liikkeelle tapahtuman yhteydessä)   
Lisänä yhteiset perjantailenkit 5.5. alkaen klo 17.30

lähtö urheilukentältä :)

OHJAAJAT

* Minna Purhonen
* Tiia Kauppinen
* Hanna Väisänen

Ilmoittautuminen 28.4. mennessä

(koulu toteutuu, mikäli vähintään 8 osallistujaa):

Minna Purhonen

050 566 7732

minna.purhonen@studiomp.fi



Juvan Urheilijat

yleisurheilu  
 www.juvanurheilijat.fi