

Tarvitsetko ideoita core-treeneihin? Puuttuuko pohkeista poweria? Tai mietkö, miten voisit parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa?

Nyt voit osallistua Inkoon kunnan järjestämiin kuntosaliharjoittelun tekniikka-työpajoihin. Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan jo tuttua!

Työpajojen aikataulu ja teemat:

- **Tiistai 14.1.2025 klo 17.30-19:** *Core balanssiin* - vaihtoehtoja vatsa- ja selkäpenkille
- **Tiistai 28.1.2025 klo 17.30-19:** *Poweria pohkeisiin* - herätetään usein nukuksissa olevat pohjelihakset, haetaan voimaa ponnistukseen ja lisätään liikkuvuutta nilkkoihin.
- **Torstai 30.1.2024 klo 17.30-19:** *Askelkyykky, bulgarialainen ja sivukyykky* - askelkyykyn variaatioilla monipuolisuutta reisi- ja pakaratreeniin
- **Torstai 6.2.2025 klo 17.30-19:** *Lihaskalvoketjut liikkeelle* - miten liikkuvuutta ja tasapainoa voidaan treenata monipuolisesti käsipainoilla

Työpajoissa puhutaan sujuvasti sekaisin suomea ja ruotsia. Työpajoihin ei tarvitse ilmoittautua. Tule paikalle oman aikataulusi mukaan -kuitenkin viimeistään klo 18.30, jotta ehdit kokeilla harjoituksia uusilla tekniikoilla.

Ohjaajana toimii fysioterapeutti - personal trainer Veera Westerholm Flowestilta.