



OneStep –ryhmävalmennus

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 2017

Onko nykyinen liikunnan harrastamisesi yksipuolista ja satunnaista tai tuntuuko, että jokin fyysisen kunnan osa-alue jää vähemmälle?

Jos haluaisit monipuolistaa lihaskuntoharjoittelua, treenata kestävyyttä ja ottaa tuntumaa lihaskuntoon mutta et oikein tiedä miten aloittaa, meillä on tarjota hyvä ryhmävalmennus juuri sinulle!

OneStep -ryhmävalmennus tarjoaa monipuolista tietoa harjoittelusta ja antaa työkaluja omaan treenaamiseen. Ryhmän tapaamisissa opit harjoittelemaan nousujohteisesti ja turvallisesti.

OneStep -ryhmävalmennuksessa toimitaan 3-5 henkilön ryhmissä. Pienryhmiä ohjaavat personal trainereiksi opiskelevat liikunnan ammattitutkinnon opiskelijat liikunnanopettajien johdolla. Jokainen pienryhmävalmennus sisältää kolme tapaamiskertaa, jonka aikana keskitytään valitsemaasi kunnan osa-alueeseen (kestävyys, lihaskunto, kehonhallinta) monipuolisesti harjoitellen. Saat vinkkejä itsenäiseen harjoitteluun valitsemallasi kunnanosa-alueellasi.

Yksi OneStep –pienryhmävalmennus sisältää kolme 1,5 TUNNIN ohjaukskertaa sisältäen ohjattua liikuntaa ja liikuntaneuvontaa.

Valitse itsellesi tärkeä osa-alue ja tule mukaan!

OHJELMA

MILLOIN:

Tiistai-iltaisain 10.10., 7.11. ja 12.12 kello 17.00 – 18.30,

HINTA:

30€/hlö ja kaverin kanssa yhteishinta 50€ (25€/hlö)

Pienryhmien aiheet joista valita:



KESTÄVYYDEN HARJOITTAMINEN: käydään läpi kestävyysharjoittelun perusteista esimerkkiharjoitukset ja jokainen saa ohjeet omatoimiseen harjoitteluun

TAI



LIHASKUNTO: lihaskuntoharjoittelun perusteiden esimerkkiharjoitukset ja jokainen saa ohjeet omatoimiseen harjoitteluun

TAI



KEHONHALLINTA: tehdään monipuolisia motorisia (mm. tasapaino, ketteruus) harjoitteita unohtamatta kehohuoltoa ja jokainen saa ohjeet omatoimiseen harjoitteluun.

Valitse ryhmäsi ja ilmoittaudu 30.9. mennessä!

MARIA ANTTILA, liikunnanopettaja
maria.anttila@pajulahti.com ja
TANJA VÄISÄNEN, liikunnanopettaja
tanja.vaisanen@pajulahti.com