



**UUSI
CrossTraining
aloittaa
ohjelmistossa
8.1.2017!**



CROSS TRAINING

Haasta itsesi urheilulliseen voimatreeniin!

Cross Training on toiminnallinen koko kehon ja mielen haastava tunti, jonka sisältö vaihtelee viikoittain. Tunti sisältää monipuolista ja haastavaa treeniä sisältäen kestävyys-, voima-, räjähtävyys-, liikkuvuus-, ja tasapainoharjoitteita. Harjoituksessa hyödynnetään kehonpainoa ja erilaisia välineitä.

Tunnille voi osallistua ilman aikaisempaa kokemusta, sillä kaikki liikkeet opetellaan tunnin aikana yhdessä. Pääset itse paljon vaikuttamaan tunnin kuormitustasoon, joten tunti sopii niin aloittelijoille kuin kovakuntoisillekin.