

Kahvakuulan tekniikkapaja

la 18.11.2017

Tämä parituntinen kahvakuulannoston tekniikkapaja on sinulle, joka haluat oppia kahvakuulaliikkeiden oikeat tekniikat rautaisen ammattilaisen opissa!

Tekniikkapajassa opetellaan etuheilautuksen, rinnallevedon, rinnallevetotyönnön, sekä tempauksen tekniikat, sekä käydään läpi oheisharjoitteluliikkeitä.

Kurssin vetäjänä on Salla Ihalainen, SM-tason kahvakuulaurheilija, sekä EM- ja MM-tason kahvakuulavalmentaja.

- Milloin: la 18.11.2017 klo: 14.00 - 16.00.
- Missä: Kuntomaailma Ahjokeskus
- Kurssin hinta: 25 €

(Kurssi maksetaan tasarahalla kurssin yhteydessä.)

- Sitovat ilmoittautumiset: to 9.11. mennessä

