

# Mailapelaajan oheisharjoittelu

2.6 – 1.9.2019

sunnuntaisin klo 18-19

Järjestäjä:	JSK Squash ry
Kohderyhmä:	Kaikki mailapelaajat (tennis, sulis, squash, pingis)
Toimintapaikka:	<b>Hyrylän urheilukeskuksen yleisurheilukenttä ja sen lähiympäristö</b>
Tavoite:	Liikkuvuuden ja fyysisen suoritustason parantaminen.
Sisältö:	Tässä treenissä yhdistyvät liikkuvuusharjoitukset ja kuntotreenien nopeus- ja lihaskuntoharjoitteet.
Ohjaajana:	Kristiina Kiviharju
Välineet:	Hyppynaru ja kahvakuula (ei pakolliset)
Hinta:	20 eur koko kausi (JSK:n jäsenet) 30 euroa koko kausi (muut) Maksetaan paikan päällä.
Kausi:	2.6.2019 – 1.9.2019, järjestäjä varaa oikeuden muutokseen
Ilmoittautuminen:	JSK:n jäsenet Nimenhuudossa, muut tekstiviestillä numeroon 050 398 1119.

