

MAILAPELAAJAN FYSIKKAHARJOITTELU

3.6.–26.8.2021

torstaisin klo 18:15–19:15

- Järjestäjä:** JSK Squash ry
- Kohderyhmä:** Kaikki mailapelaajat (tennis, sulis, squash, pingis)
Aloittelijat, harrastajat ja kilpapelajaat
- Toimintapaikka:** Hyrylän urheilukeskuksen yleisurheilukenttä ja sen lähiympäristö
- 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 euroa koko kausi
- Kausi:** 3.6.–26.8.2021, järjestäjä varaa oikeuden muutokseen
- Tiedustelut:** **Kristiina Kiviharju**
puh. 050 398 1119

TERVETULOAA!

The logo for JSK Squash is located in the bottom right corner. It consists of a dark blue semi-circle containing the text 'JSK' in large, bold, white letters, with 'Squash' written below it in a smaller, white font. Two small yellow dots are positioned above the 'JSK' text.

JSK
Squash