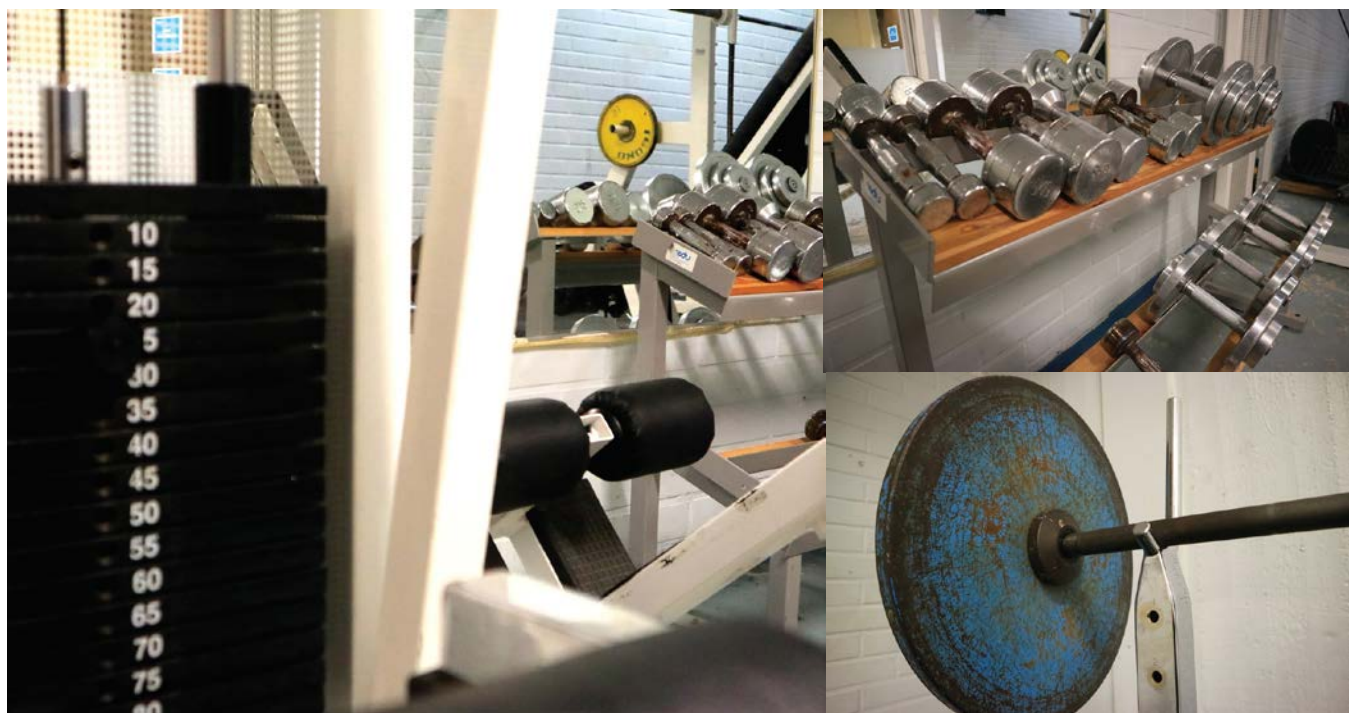


# Kuntosali tutuksi -kurssi



on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja harjoittelusta kiinnostuneille ikääntyneille ensisijaisesti yli 70-vuotiaille nokialaisille. Kurssi sisältää henkilökohtaisen harjoitusohjelman suunnittelun yhdessä liikunnanohjaajan kanssa, laitteiden käyttöopastuksen ja ohjauksen turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti. Hinta 15 €/sis. 3 ohjattua kertaa + 1 itsenäinen harjoittelukerta.

**Paikka:** Nokian uimahallin kuntosali (välikatu 24)

**Ajankohdat:** Perjantaina 7.12. 14:00 - 15:00  
Maanantaina 10.12. 10:00 - 11:00  
Perjantaina 14.12. 14:00 - 15:00

Ilmoittaudu mukaan ryhmään 19.-30.11.2018 uimahallin liikunnanohjaajille puh. 040 844 3955 (uimahallin aukioloaikoina) tai [uimahalli@nokiankaupunki.fi](mailto:uimahalli@nokiankaupunki.fi). Mukaan mahtuu 6hlö/kurssi, ilmoittautumiset otetaan vastaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

*Lisätietoja: Nokian kaupungin liikunnanohjaajat p. 040 844 3955*