



## RAUTAKANKIKO?

**Jumit kuntoon ja helpotusta jäykkyyteen rullaten**

4.2 su klo. 10-13.00, Cumulus Resort Siuntio

Tunnista kehosi – jumille monta syytä

- mitataan, kokeillaan
- hinta sisältää foamrollerin (ovh 47€), skrapan ja oman ohjeistuksen
- hinta 84€, sis. Alv %
- *ilmoittautuminen 24.1 mennessä*

## LIIKUN ITSELLENI

Terveyttä

Toimintakykyä

Kestävää muutosta

21.2.2018

Alkaen klo.18.00

Kehonkoostumusmittaus Inbody laitteella - motivoitu askel kerrallaan  
Kuntosaliharjoittelulla terveyttä ja toimintakykyä arkeen - mikä on tarpeeksi?

Ravinnon, unen, palautumisen ja monipuolisen liikunnan avulla  
KESTÄVÄÄN MUUTOKSEEN ammattitaitoisessa ohjauksessa!

Yllätä itsesi ja ilmoittaudu mukaan!

Hinta 40,00€; testi, palaute, luento, tutustuminen kuntosaliharjoitteluun

Cumulus Resort Siuntio

Minna Nieminen ja Eija Niemi

Liikuntamixeri Inzoi, 0405827488

**Inzoi – liiku ja nauti**

<https://www.facebook.com/VillaInzoi>

<https://www.facebook.com/Villa-Inzoi-1068523419838294/>