

Pysy kunnossa myös kesällä! Kesätreenit Joutsan uimalassa (huonolla säällä Joutsan kuntosalilla Rantatie 3:ssa)

Heinäkuu 2015

KESKIVIIKKO	TORSTAI
1.7. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	2.7. 9.00 – 10.00 Kiertoarjoittelu
8.7. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	9.7. 9.00 – 10.00 Kiertoarjoittelu
Viikolla 29 ei tunteja! Loppukuun ajan treenataan maanantaisin ja tiistaisin!	
MAANANTAI	TIISTAI
20.7. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	21.7. 9.00 – 10.00 Kiertoarjoittelu
27.7. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	28.7. 9.00 – 10.00 Kiertoarjoittelu

Kertamaksu ulkojumppiin 7 €
5 x kortti ryhmäliikuntaan 34 €
10 x kortti ryhmäliikuntaan 66 €

Ilmoittaudu tunneille ennakoon
tekstiviestillä 0400 648 754 tai
susanna.tommola@mentalstep.fi



MENTALSTEP

— ★ —
Polulla kanssasi

Psykologi - Personal trainer - Ravintovalmentaja
Susanna Tommola
www.mentalstep.fi