

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

Kesäkuu 2015

KESKIVIIKKO	TORSTAI
3.5.	4.6. 9.00 – 10.00 Kiertoharjoittelu
10.6. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	11.6. 9.00 – 10.00 Kiertoharjoittelu
17.6. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	18.6. 9.00 – 10.00 Kiertoharjoittelu
24.6. 17.30-18.30 Kahvakuulatreeni	25.6. 9.00 – 10.00 Kiertoharjoittelu

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