

Lataa itsesi täyteen energiaa TsemppiLeidit porukassa!

Hyvään, energiseen oloon tarvitset tasapainosta ruokavaliota, säännöllistä liikuntaa sekä rentoutumista ja lepoa.

TsemppiLeidit on kaikkea tätä!

TsemppiLeidit -kurssi sisältää alkutestaukset, tietoa ravinnosta sekä kuntosaliharjoittelusta, yhteisiä jumppatreffejä sekä lopputestaukset. Lisäksi kaikille kurssille osallistuville asetetaan tavoite viikoittaisesta liikkumisesta sekä opastetaan viikko-ohjelman laatimisessa. Kuulostaa hyvältä, eikö?

Kannattaa siis ilmoittautua mukaan TsemppiLeidien porukkaan!

TsemppiLeidien alkuinfo Leidissä lauantaina 20.2.10 klo 13.30 alkaen

Alkuinfo sisältää:

Lisäinfoa TsemppiLeidi –kurssista sekä kokoontumisaikataulusta

Luennon viikko-ohjelman suunnittelusta

Lisäksi kaikille kurssille osallistujille varataan aika alkutestauksiin

Kurssin hinta: 60€

KANTA-ASIAKKAILLE KURSSI ON ILMAINEN

Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu kurssille Leidin vastaanottoon.

Paikkoja rajoitetusti, varaa paikkasi pian!

