



Kävelijästä juoksijaksi!

KIRSI VALASTIN JUOKSUKOULU YRITYKSILLE

Olisiko mukava ja liikunnallinen yhdessä tekeminen hyvä piristysruiske työyhteisöllenne? Onko kynnyks juoksuharrastuksen aloittamiseen kuitenkin liian korkea? Tarjoamme yrityksille matalan kynnyksen juoksukouluja, joissa huippuohjaajat opastavat vasta-alkajat turvallisesti juoksuharrastuksen alkuun. Löytyykö sinun työpaikaltasi juoksusta kiinnostunut porukka mukavan yhteisen harrastuksen pariin?

JUOKSUKOULUN SISÄLTÖ

- Juoksuharjoittelun ABC
- Juoksuharjoittelun osa-alueet
- Juokсутekniikan yksilöllinen analysointi ja juokсутekniikkaharjoitteet
- Juoksijan parhaat venyttelyliikkeet
- Ravinto ja lihahuolto
- Keskivartalon tärkeys juoksun taloudellisuuteen ja tie helppoon juoksuun
- Valmistautuminen kilpailuun

Juoksukoulu sisältää 6 tapaamiskertaa. Tilaisuuksien kestot ovat noin 1,5-2 tuntia kerrallaan ja tapaamiskertoihin voi sisältyä sekä luentoa että liikunnallisia harjoituksia. Juoksukoulun hinta muodostuu mm. osallistuvien henkilöiden määrän ja kokoontumispaikan perusteella. Esimerkiksi 10-15 henkilön juoksukoulun hinta on 4 250 €, kun osa kokoontumisista järjestetään yrityksen omissa tiloissa. Juoksukoulun osallistujat saavat harjoittelun tueksi Kirsi Valastin Naisen juoksukirjan (ovh 43 eur).

KIRSI VALASTIN JUOKSUKOULU
Vetäjänä Anna Takala ja Kirsi Valasti

Myynti ja lisätiedot:

IloMetri Oy
Annankatu 8
00120 HELSINKI
info@naistenkymppi.fi
PUH. (09) 6840 090

