

KNOCK OUT -treeni @ mepa



Kiinnostaako ilmainen ja säännöllinen kuntonyrkkeily, jossa tutustutaan nyrkkeilyn perusasioihin samalla kuin lihaskunto ja hapenottokyky paranee?

Kuntonyrkkeily on tehokas ja täysin turvallinen harjoittelumuoto, jossa käytetään hyväksi nyrkkeilyn tekniikkaa ja harjoitteita. Kuntonyrkkeily sopii lähes kaikille taustasta, kunnosta ja iästä riippumatta. Lihakset saavat kyytiä, peruskunto kasvaa ja treeni tehdään hymy huulilla.

Mikäli nyrkkeilyhanskat löytyy omasta takaa, voi ne ottaa mukaan.

**torstaisin klo 12-13
(9/2019 - 1/2020)**

**Katajanokan liikuntahalli,
Laivastokuja 2,
Helsinki**

mepa.fi/helsinki

KNOCK OUT -treeni @ mepa

Kiinnostaako ilmainen ja säännöllinen kuntonyrkkeily, jossa tutustutaan nyrkkeilyn perusasioihin samalla kun lihaskunto ja hapenottokyky paranee?

mepa.fi/helsinki



torstaisin klo 12-13
(9/2019 - 1/2020)

Katajanokan
liikuntahalli,
Laivastokuja 2,
Helsinki

Mikäli nyrkkeilyhanskat
löytyy omasta takaa, voi ne
ottaa mukaan.