

Uusi syksy - uusi sinä

Jorvin henkilöstöyhdistys tarjoaa jäsenilleen matalan kynnyksen kuntosaliohjausta!

Tervetuloa kuntosaliohjaukseen! Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus aloittaa kuntosaliharjoittelu turvallisesti ja tehokkaasti. Kuultuamme jäsentemme toiveita, tarjoamme juhlavuoden kunniaksi jäsenille kuntosalilaitteopastusta ja kehonhuoltotunteja, jotka soveltuvat erityisesti aloittelijoille ja perustasoisille harjoittelijoille.

Miksi osallistua?

Olet ehkä miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista, mutta epäröit, koska et tiedä, miten laitteita käytetään turvallisesti. Tämä opastus on juuri sinua varten! Saat selkeät ohjeet, joiden avulla voit aloittaa kuntosaliharjoittelusi luottavaisin mielin.

Ajankohta ja paikka

- Torstai 8.10 klo 16-17 kuntosalin laiteopastus
- Torstai 22.10 klo 16-17 kehonhuoltotunti
- Torstai 5.11 klo 16-17 kuntosalin laiteopastus
- Torstai 12.11 klo 16-17 kehonhuoltotunti

Paikka: Jorvin sairaalan väestösuojan kuntosali

Mitä tarvitset mukaan?

- Treenivarusteet
- Juomapullo

Ilmoittautuminen Ilmoittaudu pian, jo 30.9.2026 mennessä lokakuun ohjauskertoihin ja 20.10 mennessä marraskuun ohjauskertoihin.
Lähetä sähköposti osoitteeseen: jorvin.henkilostoyhdistys@gmail.com ja kerro mihin ohjauskertaan tulet osallistumaan.

Huomaathan, että osallistumismaksu on 5 € per ohjauskerta ja vuoden 2026 jäsenmaksu tulee olla maksettuna. Ohjausmaksut tulevat piakkoin yhdistyksen verkkokauppaan.

Ohjaaja

Ohjaajana toimii kokenut PT-Personal valmentaja Miia Liukkonen, joka varmistaa, että saat parasta mahdollista opastusta.

Älä epäröi enää, vaan tartu tilaisuuteen ja tee liikunnasta osa elämääsi!
Tervetuloa mukaan oppimaan ja kokemaan kuntosaliharjoittelun ilo.