

Peruskunnan merkitys ja kehonkoostumusmittaus

LUENTO:

Peruskunnan merkitys yleiseen jaksamiseen, hyvinvointiin ja kuinka sitä peruskuntaa tulisi kehittää.

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS:

InBody 570 -mittarilla, jokainen saa oman tulosteensa itselleen ja ryhmässä käydään läpi, mitä mikäkin tarkoittaa. Saat selville lihasmassasi, rasvaprocenttisi, viskeraalirasvasi tason ja paljon muuta hyödyllistä tietoa kehostasi. Kattavassa palautteessa saat ammattilaisen vinkit siitä, kuinka treeniä ja ruokavaliota voisi korjata. Kehonkoostumusmittaus on oiva väline treenien tehostamiseen, kohti seuraavia tavoitteita, mutta samalla se antaa hyvän suunnan siitä, mitä olet tehnyt oikein ja missä asiassa voisi vielä ehkä parantaa.

Joogahuoneella lauantaina
28.4. klo 13.00–14.30
Hinta 30€

Mukaan mahtuu 20 hlöä.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 17.4. mennessä
www.joogahuone.fi tai ma-to klo 11–14 puh. 044 215 2523



MANU TUPPURAINEN

koulutettu personal trainer (Ereps) ja kestävyysurheiluvalmentaja. Myös monia muita koulutuksia käyttynä, kuten Suomen painonnostoliiton ohjaajakoulutuksia, hän on ammattilainen antamaan kehonkoostumusmittauksesta asiallisen palautteen.



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

