

Turku-Pesiksen B-pojat tarjoaa yhteistyössä
Hieroja Joelin kanssa:



eroonjumeista.fi

Putkirullakurssi - **40 €** (norm 67 €)

Sisältö:

- ryhmätunti 3 h, lauantaina 7.4.2018 klo 12-15 TSYKin lukiolla
- 3 opetusvideota etukäteen
- lyhyt ja ytimekäs teoria
- erilaiset putkirullat ja tekniikat käytännössä
- koko kropan huolto samalla
- kertausmateriaali kurssin jälkeen
- putkirullat alennusmyynnissä ryhmätunnin yhteydessä

<http://www.eroonjumeista.fi/putkirullakurssi-2/>

Kehonhuoltokirja - **25 €** (ovh 29,90 €)

Lukemalla opit:

- ymmärtämään kehosi toimintaa
- venyttely- ja jumppatekniikoita
- alku- ja loppuverryttelyt
- motivaatiota oman hyvinvoinnin edistämiseen

<https://www.eroonjumeista.fi/kirja/>



Ota kurssille mukaan:
vesipullo, liikunnalliset
vaatteet ja innostunut mieli

Yhteishinta
60 €



Kurssilla on 40 paikkaa, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset viimeistään 31.3.2018.

Ilmoittautumisia vastaanottaa Jarno Kukonlehto, jarno.kukonlehto@gmail.com, 0400-640954