

MITEN VOIN ALOITTA KUNTOSALIHARRASTUKSEN?

CHECKLIST:

Tarvitsen lisää lihasvoimaa



Kivempi liikkua tuttujen kesken



Tarvitsen ohjausta harrastuksen
aloittamiseen



Kerää 3-6 hlön porukka ja ilmoita
ohjaustarpeestasi liikuntapalveluihin

pihla.jaakkola@muonio.fi tai
040 489 5146. Ohjauksen aika
sovitaan tapauskohtaisesti.

3€/hlö/kerta.

MUONIO

