TEHOTREENI

Kohenna kestävyyttä ja lihaskuntoa, hengästy, hikoile ja löydä liikkumisen ilo!

Tehotreeni on kohtuullisen raskas ryhmäliikuntatunti, joka kehittää monipuolisesti kuntoa ja vahvistaa kehoa.

Tunti sopii aktiiviliikkujille ja jonkin verran treenanneille, jotka nauttivat vauhdikkaasta menosta ja itsensä haastamisesta.

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO