

# Treenimaraton

## Treenimaratonin aikataulu

Lavis klo 10.30 – 11.00

Jytämix klo 11.05 – 11.35

Latinomix 11.45 – 12.15

Tauko klo 12.15 – 12.45

PoudFit klo 12.45 – 13.45 Tunnille mahtuu 35 jumppajaa.

Kehonhuolto klo 13.50 – 14.20

## Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Treenimaraton päivä järjestetään lauantaina 28.10.2017 Nyhkälän koulun liikuntasalissa. Kokopäivään osallistuminen maksaa 20 €, PoundFit tunnille osallistuminen maksaa 10 € ja muille tunneille osallistuminen maksaa 3 €/jumppa.

Tunneille voi ilmoittautua ennakkoon Kuntokärpäseen p.050 4357110 tai nettivarausjärjestelmän kautta [www.kuntokarpanen.fi/ryhmaliikunta](http://www.kuntokarpanen.fi/ryhmaliikunta)  
Huom! PoudFit tunnille mahtuu mukaan 35 jumppajaa



**POUND®**  
ROCKOUT. WORKOUT.

Pound Fit® on intervallitreeni, jossa yhdistyvät lihaskunto- ja aerobinen treeni sekä mukaansa tempaava musiikki.

Liikkeitä tehdään seisten, istuen ja selinmakuulta ja kaikkea rytmittää Pound Fit® -rumpukapulat eli ripstixit®. Yhden tunnin aikana niillä isketään jopa 15 000 kertaa!

Pound Fit® parantaa rytmitajua, koordinaatiota, nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä polttaa rutkasti kaloreita.

Pound Fit® sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille rokkistaroille, sillä liikkeitä voi soveltaa omalle tasolle sopivaksi.

TAPAHTUMASSA ESITTELYMYNNISSÄ  
IWEARIN LAADUKKAAT FITNESS-VAATTEET

KAHVIOTA PITÄÄ KARKKILAN  
JALKAPALLOSEURAN MINIHARAKAT

PÄIVÄN TUOTTO LAHJOITETAAN  
HELSINGINTIEN PALLOKENTÄN  
TEKONURMIHANKKEELLE JA KAU  
KORIPALLON JUNNUTOIMINTAAN.



  
karkkila  
liikkeelle