



PARAS VERSIO SINUSTA!

TULE MUKAAN OHJATULLE PIENRYHMÄKURSSILLE.

Pienryhmävalmennus painonpudotukseen

Pienryhmässä yhdistyvät ryhmän tuoma tuki sekä sinut yksilönä huomioonottava harjoittelu ja ravinto-ohjaus.

Oli tavoitteesi muutaman kilon pudotus tai suurempi elämäntaparemontti, olet tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet!

25.3.2017 – 17.6.2017
joka toinen lauantai
klo 10.30-12.00

69 €/kk
6 kertaa | max. 8 hlöä

SISÄLTÖ: MITTAUKSET, RAVINTO-OHJAUS, HARJOITUSOHJELMA,
YHTEISET MONIPUOLISET TREENIT

Kokoontumiset pääosin Beckerintiellä



Ilmoittautumiset:

Katja Lähteelä

*Fysioterapeutti
Personal Trainer*

*katja.lahteela@medica.fi
044 761 0564*

MEDICA OY:N FYSIKAALISET HOITOLAITOKSET



Medica Ahjokeskus

Ahjokatu 14-16
40320 JYVÄSKYLÄ
Puh. 014 677 075

Medica Huhtakeskus

Nevakatu 1
40340 JYVÄSKYLÄ
Puh. 014 282 894

Medica Kuokkala

Polttolinja 1
40520 JYVÄSKYLÄ
Puh. 014 641 300

Medica Palokka

Palokan Lääkintävoimistelu
Kauppakuja 3
40270 PALOKKA
Puh. 014 378 2480