

# TOIMINNALLINEN TREENI

---

## SATSAA ITSEESI

Toiminnallinen treeni on monipuolinen liikkumismuoto, jossa pyritään treenaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Treenejä sovelletaan aina liikkujien mukaiseksi, jotta kaikille löytyisi itselleen sopivasti haastetta. Teemme paljon kehonpainolla tehtäviä voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Hyödynnämme treeneissä painoja, kahvakuulia ja kuminauhoja, sekä Arpelan treeneissä käytämme myös kuntosalilaitteita.

Osallistuaksesi toiminnalliseen treeniin, tarvitset vain kevyen liikuntavarustuksen ja juomapullon. Voit tuoda mukasi myös oman jumppamaton ja kahvakuulan. Treeniin soveltuu kaikki sisäliikuntaa soveltuvat jalkineet, mutta voit treenata myös sukkasilla.

Maanantaisin 18.15-19.30 Arpelan urheilutalolla (kuntosali + liikuntasali)

Keskiviikkoisin 17.45-18.45 Putaan urheiluhallilla (peilisali)

## VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Jokaisen osallistujan tulee olla maksanut kausimaksun 37€.

Jokaisen osallistujan tulee olla yli 15-vuotias.

Muista kertoa ohjaajalle vaivoista tai muista rajoittavista tekijöistä.

Tule mukaan avoimin mielin omana itsenäsi. Harjoitteita sovelletaan ryhmän ja yksilötason mukaisesti. Pääasia on liikkumisen ilo mukavassa porukassa ja siinä sivussa fyysinen kehittyminen sekä itsensä haastaminen.

Lisää toiminnallisesta treenistä ja muusta Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:

Ernest ”Edu” Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / [ernest.sammallahti@tornio.fi](mailto:ernest.sammallahti@tornio.fi)