

**TUNTI JOKA SOPII MYÖS MIEHILLE, CIRCUIT SOPII KAIKILLE!**

# **CIRCUIT** = KIERTOHARJOITTELU

**JOSSA AEROBISET JA LIHASKUNTOA KOHOTTAVAT LIIKKEET VUOROTTELEVAT. LIIKKEET OVAT YKSINKERTAISIA JA HIKEÄ SAA PINTAAN NIIN PALJON KUIN ITSE HALUAA.**

**CIRCUIT-TUNNIT PIDETÄÄN KESKIIKKONA KLO 19.10**

**TULE TREENAAMAAN OHJATUSTI**

**HAASTA ITSESI JA ILMOITTAUDU MUKAAN KASSALLA.**

**KAIKILLA SARJA TAI KK-KORTEILLA VOIT MAKSAA CIRCUIT-TUNNIN**

**TAI KERTAMAKSU 10,-**