

# FITNESSLIIKUNTA

**TAVOITTEENA** on kehittää, ylläpitää ja seurata omaa fyysistä kuntoa monipuolisesti. Tunneilla tutustutaan erilaisiin harjoitusmuotoihin ja laaditaan oma harjoitusohjelma.

## SISÄLTÖNÄ mm.

- kuntosaliharjoittelu
- toiminnallinen harjoittelu
- kuntopiiri
- lihaskuntojumpat
- erilaiset kestävyyslajit ja pallopelit
- kehonhuolto
- kuntotestit

