

AINUTLAATUINEN TILAISUUS SUOMESSA 2012

Suomen Voimanostajille, heidän huoltajilleen, valmentajilleen, nuorille, maajoukkueille ja veteraaneille eli kaikille voimanostosta kiinnostuneille tarkoitettu leiri pidetään Vierumäen Urheiluopistolla 17.–18.3.2012.

Leirillä on luentoja, yhteisharjoituksia, ruokailua, sauna yms. Jos sinua kiinnostaa kattava paketti voimanostosta Suomessa ja haluat kysellä neuvoja sekä harjoitella Suomen maajoukkueen nostajien kanssa. Olet tervetullut mukaan.

Voit ottaa osaa pelkästään Lauantaina jolloin käsitellään esim. penkkipunnerruksen tekniikkaa tai koko viikonlopuksi jolloin saat kattavan paketin koko voimanoston kiehtovasta maailmasta aina itse nostoista lihashuoltoon ja ravinto oppiin.

Leirin hinta on päivälippu 55 € ja koko viikonloppu 140 €.

Hintaan sisältyy majoitus, ruokailut, ohjelmat ja harjoitukset.

Leiristä mahdollisesti saatava tuotto ohjataan lyhentämättömänä Maajoukkueiden hyväksi.

Alustavia ilmoittautumisia ja kyselyjä otan vastaan joulukuun loppuun asti.

Ota yhteyttä Koordinaattori Tommi Paavilaiseen sähköpostitse: tmipaavilainen@gmail.com

_____Tätä tilaisuutta käyttää vastustajasi, mikset sinäkin_____

