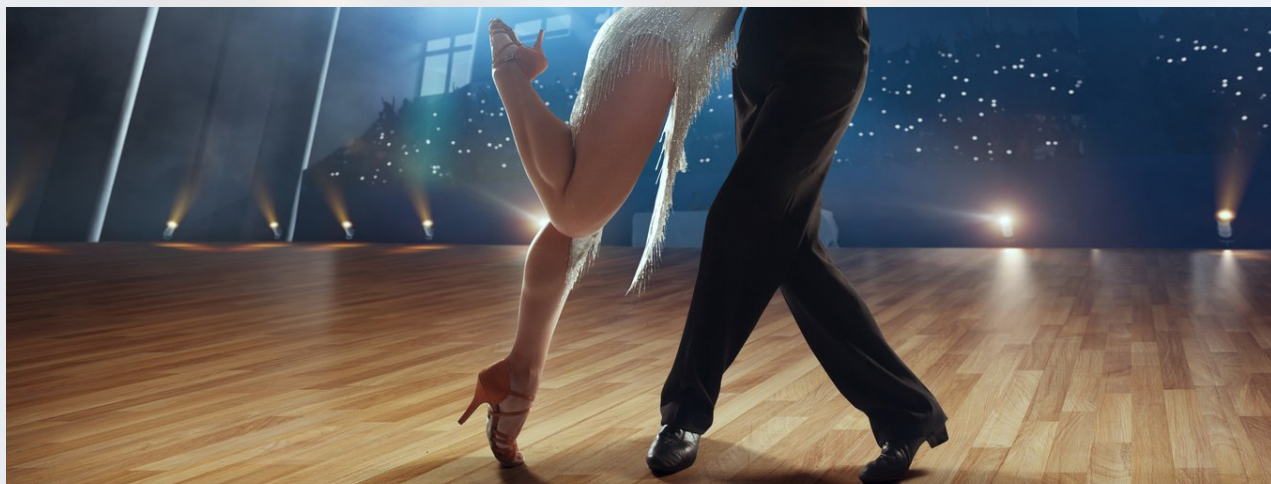


TIEDÄTKÖ VAHVUUTESI TANSSIJANA?

TULE TANSSIJAN KUNTOTESTIIN!



Vakitan vakiovalmentaja ja fysioterapeutti Maija Salminen järjestää helmikuussa "Tanssijan ominaisuustestit" - testi on avoin kaikille tanssijoille.



Tanssijan ominaisuustestissä arvioidaan tanssijan kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja -tasapainoa sekä liikkuvuutta.

Testin pohjana on Uuden Olympiakomitean laatima Ominaisuustesti Pro -testi, joka on sovellettu tanssiurheiluun sopivaksi.

Testeistä saat tietoa fyysisistä vahvuuksistasi tanssijana sekä kehitettävistä osa-alueistasi. Fysiikkatreeneissä kevään aikana harjoitetaan kyseisiä asioita, kestävyyskuntoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

Seuranta on suunnitteilla su 5.6.2022 (tästä lisää myöhemmin), tällöin testataan, miten fyysiset ominaisuutesi ovat keväällä kehittyneet!

Aika: la 26.2.2022 klo 14.30-16.30

Paikka: Liikuntamyylly, Jauhokuja 3, Helsinki

Hinta: 25€/hlö, sisältää sisäänpääsyn Liikuntamyyllyyn

Ilmoittaudu 12.2. mennessä -> [majaksalminen@gmail.com](mailto:majaksalminen@gmail.com)