Timmiä tehoa Tiiliruukista

torstaina 19.7.2018 Tiiliruukin uimarannassa

Tule kuntoilemaan ja kokeilemaan uusia lajeja

18:00 vesijuoksu, oma juoksuvyö!!!

18:20 kahvakuulailua vedessä

18:40 HIIT hiekkarannalla

Voit valita lukujärjestyksestä yhden lajin tai tehdä kaikki kolme. Vesijuoksuun tarvitset oman vesijuoksuvyön. Oma kahvakuulakin voi olla mukana.

Tapahtuma maksuton.

Järjestää: Kunto Tsemppi liikuntapalvelu ja liikuntatoimi