

# VOIMAILUPÄIVÄ SU 24.11.2019

LIIKUNTATALON ALAKERRASSA **tutustu kokeilemalla, vapaa pääsy**

Klo 10.00-12.00 **voimanostoon** voimailusalilla,

**kahvakuularheilun** juoksusuoralla



Penkkipunnerrus Teijo Hytönen. Takakyykky ja maastanosto ovat myös voimanoston kilpailulajeja. Kuvaaja: Kari Paukola.



Tempaus Virpi Siidorov. Työntö ja tempaus - kaksioittelun lisäksi kahvakuularheilussa kilpaillaan Long Cyclessä, joka on työntö rinnallevedolla. Kuvaaja: Mari Kuukkanen.

**Katso ja kannusta** klo 13.00-17.00 Äänekosken mestaruuskisat **painonnostossa**, vapaa tila



Tempaus Lennu Mäntymaa. Kuvaaja: Ulla Laine.



Työntö Juulia Koskinen. Kuvaaja: Ulla Laine.

**YLEISÖLLÄ VAPAA PÄÄSY** **TERVETULOA!**

Järjestää Äänekosken Huima, voimailujaosto

**HUOM!** Tulossa painonnoston aloituskurssi 12-17 vuotiaille tammikuussa 2020