



Oulu2026
Euroopan
kulttuuri-
pääkaupunki



Soveltava CrossFit

Oletko kiinnostunut liikkumisesta, mutta sinulla on jokin toimintakyvyn rajoite? Tule mukaan kokeilemaan soveltavaa CrossFitä!

torstaina 23.4. klo 15–16

CrossFit Roudassa (Kaarnatie 14, 90530 Oulu)

Tunnilla harjoitellaan toiminnallista voimaa, kestävyyttä ja taitoa – jokaiselle osallistujalle sopivaksi sovellettuna. Et tarvitse aiempaa kokemusta CrossFitistä. Tärkeintä on halu liikkua.

Lajikokeilu järjestetään liikuntapalveluiden ja CrossFitRoudan yhteistyönä. Valmentajina Jori Haapalainen ja Janne Kakarinen. Päivässä mukana Adaptive Training Finland. Lajikokeilu on maksuton

Ilmoittaudu mukaan 17.4. mennessä p. 050 379 6711.

[OUKA.FI/SOVELTAVALIIKUNTA](https://ouka.fi/soveltavaliikunta)

