

Tervisekoolitus ja vestlusring: KUIDAS ENN KÕHURASVAST VABAKS SÜÜJA?

Esineb koolitaja ja personaaltreener
Mirko Miilits

+ eesmärkide seadmine



JÕELÄHTME
VALD

KEHA KOOSTISE MÕÖTMINE

BIOLOOGILINE VANUS 

RASVADE OSAKAAL 

KEHA RASVA % 

LIHASTE OSAKAAL 

SISEMISED RASVAD 

PALJU PEAKSID SÖÖM 

TREENERI JUHISED
KAALU MUUTMISEKS 

Mõõtmisele kehtib
soodushind
7 EUR (muidu 15 eur)

Pühapäeval
07.01.2018
kl.12:00
Neeme
Rahvamaja

TASUTA
KOOLITUS!

MIRKO
MILITS

heakava.ee



NB! Kõikide osalejate vahel loositakse
heakava.ee erimenüü + sooduskoodid

www.mirkomiilits.ee