

- [Kunnon Startti -pienryhmät](#)
- [Liikuntaneuvonta](#)
- [Yksilöllinen kuntosaliohjaus](#)
- [Personal Trainer](#)
- [Ryhmäohjaus](#)



- Tsekkaa [Tarjontakalenteri](#)
- Tutustu tunteihin [tuntikuvausten](#) ja [videoiden](#) avulla
- Kokeile rohkeasti erilaisia tunteja
- Tunneilla tehdään ohjaajan opastuksella, mutta voit aina tehdä oman kunnon mukaan

- Monipuoliset [tilat](#)
- Alkustartti [kuntosaliopastuksesta](#)
- Saleilla on kansiot, joissa erilaisia kuntosaliohjelmia kuvineen
- [Personal Trainer -palvelut](#)

- Löydä oma lajisi monipuolisesta tarjonnasta
- Höntsypalloilua avoimilla palloiluvuoroilla
- Liiku joukossa

- [Tampereen kaupungin liikuntapalvelut](#)
- [Ulkoilumaastot](#)
- [Ulkokuntosalit](#)
- [Uimahallit](#)
- Tutustu korkeakoulujen [liikuntayhdistystoimintaan](#) (UtaSport ry, TUrVoKe ry, Tolu ry) ja lajikerhoihin

- Noin 100 monipuolista liikuntakurssia vuodessa
- Kattava tarjonta
- Ilmoittautumiset erikseen 4 krt/vuosi
- Edullisia