ESPOON SOUTAJAT RY
ESBO RODDARE RF

Sisäsoutukausi 2010–2011 Espoossa (Alkaa 1.10.2010)

Aloitamme lokakuussa, Otaniemessä. Käytössämme on neljä soutuergoa ja voimanhankintalaite. Ohjaaja Eero Hirvijoki paikalla sopimuksen mukaan.

Yhteydenotot: puh. 050 544 0848 *zitagammals@hotmail.com*
Katso myös: *www.espoonsoutajat.net*

Soutu urheilumuotona on hyvä ja erittäin monipuolinen. Siinä kaikki päälihasryhmät ovat mukana. Se parantaa sydämen ja verenkiertoelinten toimintaa sekä hapenottokykyä. Parantaen myös notkeutta ja luonnollisten liikeratojen ansiosta soutaessa nivelet eivät ylikuormitu. Laji sopii kaikenikäisille.

Uusille harrastajille järjestetään ohjausta lajin pariin. Tämän jälkeen on mahdollisuus käyttää sisäsoutulaitteita maksamalla käyttö- ja jäsenmaksu 50 €.