

10 viikon ohjelman saat seuraavilta seuroilta:

Suomen kahvakuula ry

- Jäsenmaksu 20 eur
- ohjattuja treenejä Tampereella ja Espoossa, leiripäiviä, muista jäseneduista tiedotetaan jäsenistöä
- Painonnostoliiton jäsenseura, ylläpitää keskustelufoorumia kahvakuula.fi/forum
- tekniikkaopastus ja -palaute myös videoiden välityksellä
- ota yhteyttä: [tällä lomakkeella](#)
- lisätietoja: <http://kahvakuula.fi>

Girevoy Sport Lieto ry

- Jäsenmaksu 15 eur
- ohjattuja treenejä, kisaryhmä, leiripäiviä, muista jäseneduista tiedotetaan jäsenistöä
- Painonnostoliiton jäsenseura
- ota yhteyttä: gs.lieto@gmail.com
- lisätietoja: <http://gslieto.blogspot.com/>

Toijalan naisvoimistelijat

- Jäsenmaksu 40 eur (yli 18 v) tai 20 eur (alle 18 v)
- ohjattuja treenejä, monipuolinen lajivalikoima
- ota yhteyttä: vilpasmaarit@gmail.com
- lisätietoja <http://tovoli.porttisaitti.com/>

Heracles Valkeakoski

- ei jäsenmaksuja, ohjattu harjoittelu kertamaksulla (5 eur/ kerta tai 40 eur/ 10x)
- ota yhteyttä: antti.m.virta@gmail.com
- lisätietoja: <http://heraclesvlk.blogspot.com/>

Kuusamon Eräveikot

- Jäsenmaksu 10 eur
- ohjattuja treenejä, monipuolinen lajivalikoima, jäsenalennus Prisma Kuusamon urheiluvälineistä. Muista jäseneduista tiedotetaan seuran nettisivuilla.
- Painonnostoliiton jäsenseura
- ota yhteyttä: simo.kurvinen@simonosteopatia.net
- lisätietoja: <http://www.kev.fi>

Kun olet aloittanut ohjelman voit liittyä Kahvakuulafoorumilla olevaan virtuaaliseen treniryhmään ilmoittamalla nimimerkkisi sähköpostitse yhteyshenkilöllesi, joka lähettää sen edelleen foorumin ylläpidolle.

Konneveden Urheilijat KonnU

- Jäsenmaksu 10 eur
- ohjattuja treenejä, kisaryhmä
- Painonnostoliiton jäsenseura
- ota yhteyttä: anneli.kuukkanen@aanekoski.fi