

LIKUNNAN ILOA SYKSYYN!



Pienellä Pilatespaikalla alkaa syyskuussa 2 uutta liikunta ryhmää.
Tiistai iltaisin klo 18.00 Kuntojumppa sekä 19.00 Kehonhuolto

Perinteistä kuntojumppaa; Kaiken kokoisille ja ikäisille soveltuva helppo perusjumppatunti, josta voit aloittaa liikunnan harrastamisen. Tunti ei sisällä vaikeita askelkuvioita ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi tehdä oman kuntosensa mukaan ohjaajan vaihtoehtojen avulla. Tunnin kesto 55min.

Kehonhuolto; Monipuolinen lihasten ja lihaskalvojen hyvinvointia edistävä tunti. Lyhyiden liikeratoja avaavien lämmittelyliikkeiden jälkeen hyödynnetään eri kehonhuoltomenetelmiä. Syksyn tunnit jaetaan kolmeen eri teemaan; lihaskalvot, tasapaino ja venyttely/liikkuvuus. Tunnin kesto 30min.

Ohjaajana toimii urheiluhieroja Laura Niiranen. Liikunnanohjaus kokemusta Lauralla on usean vuoden ajalta mm. kilpaurheilijoiden harjoitteista ikäihmisten liikuntakyvyn ylläpitoon, joten uskon että sopivan tasoiset liikkeet löytyvät myös juuri sinulle!



Syyskausi sisältää 12 liikunta kertaa (5.9.2017 alkaen). Ryhmät ovat pienryhmiä joten ryhmiin mahtuu max 12hlö. Ilmoittaudu siis ajoissa!

Ilmoittautumiset suoraan Lauralle;
hyvinvointipalvelut.laura@gmail.com
puh. 0440605075

LIKUNNASTA VOIMAA ARJESSA JAKSAMISEEN!

A ONE HOUR
WORKOUT
IS 4%
OF YOUR DAY
no excuses