



Pilateksen ja syvävenyttelyn alkeiskurssi

Lauantai 13.3.2010 klo 14-16.30
Sunnuntai 14.3.2010 klo 14-16.00

Hinta 70€

Ohjaaja: Jenny Söderström-Hietanen
Paikka: Joogakoulu Shanti
Runeberginkatu 43

Pilates on lempeän tehokas treenimuoto, jossa harjoitellaan koko kehon tukilihaksia, sekä lisätään liikkuvuutta kiristäviin lihasryhmiin. Harjoittelu on rauhallista ja tutkivaa. Nauti flow-treenistä myös pitkään harjoituksen jälkeen.

Löydä rauha ja läsnäolo tästä hetkestä oman kehosi kautta!

Ilmoittautumiset: jenny@fysiovisio.fi

Lisätiedot: jenny@fysiovisio.fi ja 0500-406 302

