



PILATEKSEN JA SYVÄVENYTTELYN ALKEISKURSSI

La 20.2. klo 10.00-12.00

Su 21.2. klo 10.00-12.00

Hoiva Shanti, 4.krs

Kurssin tavoitteena on lisätä tietoisuutta omasta kehostasi. Harjoittelu on lempeää ja tutkivaa, jossa etsitään tukilihaksia aktivoitumaan ja venytetään helposti kiristäviä lihaksia. Tule löytämään tasapainoisuutta, ryhdikkyyttä ja elastisuutta kehoosi, samalla tunnet mielesi rauhoittuvan. Treenin jälkeen olo on energinen ja mieli tyyni!

Ohjaaja Emmi Paavola

Hinta 65/55€

Ilmoittautuminen emmi.paavola@gmail.com / 0408282515

Kurssille mahtuu 12 hlö, joka takaa yksilöllisen opetuksen.

Voit maksaa myös liikunta, kulttuuri ja virikeseteleillä.