

POWERIA FLEXIBARILLA

Perjantaisin klo 18.45 – 19.45

Shanti I (2.krs)

Tutustumme uuteen harjoitusmuotoon, joka vahvistaa kehon syviä, asentoa ylläpitäviä lihaksia. Kun syvät lihakset kannattelevat kehoa, pinnalliset lihakset rentoutuvat. Syvien lihasten vahvistaminen sekä näkyy että tuntuu: ryhti ojentuu, keho on jäntevämpi, vatsa litistyy ja selkä pysyy terveenä. Flexibar ”pakottaa” lihakset supistumaan ja rentoutumaan tiheämmin ja voimakkaammin kuin perinteiset voimaharjoitteluliikkeet. Kunto kohenee kuin huomaamatta!

Opettajana

osteopaatti, flexibar-opettaja Aki Hovivuori

lisätietoja: www.flexi-bar.fi

hinta: kertamaksu 10 / 8 euroa

10x kortti 85 / 75 euroa

Tervetuloa tunnille milloin vain!



Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

SHANTI I (2. kerros), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4. kerros)

Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola "Eliten" naapuritalo), puh: 040 5279 012 (Kylli Kukki)

www.jooga.fi