

Kehonhuolto

ke 18.11. klo 19.30-20.30

ZoneFit

Joutsenon Urheilukeskus
Penttiläntie 17C, Joutseno

Rentouttava ja tunnelmallinen kehonhuolto

Tule nauttimaan rentouttavasta ja tunnelmallisesta kehonhuollosta.

Kehonhuoltotunnilla huolletaan kehoa eri välineistöä hyödyntäen, kuten foam roller, keppi, pikkupallo.

Tunnilla keskitytään myös syvien tukilihasten aktivointiin pilates menetelmää hyödyntäen. Erilaiset toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet, faskialinjoja unohtamatta, kuuluvat myös monipuoliseen kehonhuoltotuntiin.

Liikkeet tapahtuvat suurimmalta osalta lattiatasolla, jumppamatolla.

Ohjaajana toimii Katri Muinonen.
Ota mukaan villasukat, rennot vaatteet ja juomapullo.

Ilmoittaudu

info@synet.fi - viimeistään 11.11.

Hinta: 10 €. Max 15 osallistujaa.

Maksa maksu ilmoittautumisen jälkeen tilille FI 46562009 40044810
Saimaan Yrittäjä- ja Vaikuttajanaiset.

