

Kehonhuoltoa monipuolisesti

Hannassa 30.9. alkaen maanantaisin klo 12–13.15.

- **Sitova ilmoittautuminen viimeistään 25.9. osoitteeseen: hanna.kumppanuustalo@hel.fi**
- Kehonhuolto lisää kehotuntemusta ja huoltaa kehoa auttaen ennaltaehkäisemään vaivojen syntymistä.
- Etenemme rauhallisesti lihaskuntoa ja yleiskuntoa kehittäen.
- Kurssi sisältää mm. lempeää liikuntaa, pilatesta, joogan alkeita, venyttelyä, shindoa ja rentoutumista.

Tule rohkeasti mukaan! Ensimmäisellä kerralla saat kurssisisällöt.



30.9.	Lempeää liikuntaa, rentoutumista
7.10.	Lempeää liikuntaa, rentoutumista
14.10.	Niska- & selkäjumppa + rentoutuminen
21.10.	Niska- & selkäjumppa + rentoutuminen
28.10.	Pilates ja venyttely
4.11.	Pilates ja venyttely
11.11.	AVOIN
18.11.	Pilates ja joogan alkeita
25.11.	Shindo (meridiaanilinjoihin kohdistuvaa venyttelyä)
2.12.	Shindo

- Ohj. liikunnanohjaaja ja hierontaterapeutti Taina Virtanen
- Kehonhuoltoa monipuolisesti on Helmi ry:n ja Kumppanuustalo Hannan yhteistyössä toteutuva suljettu ryhmä.