

Uutta ja ihanaa!

PILATES

STARTTIKURSSI

Sunnuntaina 24.1.16

klo 15.30-17.30

Vuolenkosken seurojentalolla

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartalon syvää lihastukea, kehittää asento- ja liikehallintaa, syventää hengitystä, ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Se on erinomainen menetelmä ylläpitää selän hyvinvointia, ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja säilyttää kehon ja mielen hyvä olo.

Starttikurssilla ohjataan pilates-harjoittelun pääperiaatteita teoriassa ja käytännössä. Se soveltuu kuntotasosta riippumatta kaikille: nuorille, ikääntyneille, urheilijoille tai liikuntaa harrastamattomille. Harjoitteet tehdään seisten ja makuulla. Ohjaajana toimii fysioterapeutti, liikunnanohjaaja ja Pilates ohjaaja Ann-Mari Nordman. Pukeudu joustaviin sisäliikuntavaatteisiin, kenkiä ei tarvitse.

Starttikurssin hinta (2h)

25 € /hlö

Maksu käteisellä paikan päällä

Starttikurssi toteutetaan mikäli osallistujia on vähintään 10 henkeä. Starttikurssia seuraa 10x pilateskurssi jos vähintään 10 henkeä aloittaa.

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset: Minna p. 040-5574979
minna.pekkola@vuolenkoski.fi