

Kuvaus

Tutustumme erilaisiin kehonhuoltotekniikoihin, kuten Pilates, Fascia Method, uusi Body Bliss, putkirullaus ja syvävenytys. Yin-joogaan pohjautuva syvävenytys edesauttaa lihaksiston, nivelten ja sidekudosten liikkuvuutta sekä nostaa energiatasoa. Kurssille tarvitset alustan/joogamaton sekä viltin ja/tai tyynyjä.

...

Kurssikoodi

830232

Kurssimaksu

39,00 €

Kurssin kielet

Ruotsi, Suomi

Opettajat

Katja Memeti

Ilmoittautumistiedot

Jotta ehdit saada linkin kurssille, tulee sinun ilmoittautua viimeistään klo 15 kurssia edeltävänä arkipäivänä. Sen jälkeen verkkoilmoittautuminen on suljettu. Kurssin alettua voi ilmoittautua vain soittamalla kansliaan 06-3277266.

Ilmoittautuminen

21.08.2024 17:00 - 11.09.2024 15:00

Aika

12.09.2024 - 21.11.2024

Torstai 19:00-20:30

Oppitunteja: 20 (10 krt)

Paikka

Online
Verkossa