Merikasarminkatu 1, 00160, Helsinki

6.10.2025 maanantai

# 6.10.2025 maanantai

## 16:10-17:00 Kehonhuolto ja liikkuvuus (ruotsiksi)

(Kevennettyä ja helppoa)  
Rentouttava kehonhuoltotunti, jossa kevyen alkulämmittelyn jälkeen huolletaan kehoa pehmeän liikkeen avulla. Tunnilla vähennetään lihaskireyksiä, avataan liikeratoja, parannetaan nivelliikkuvuutta ja rentoutetaan kehoa. Tunnilla voidaan hyödyntää välineitä, kuten keppiä, rullia ja palloja. Huom! Kurssi ohjataan ruotsiksi.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

16.00€