Paavo Nurmen kuja 1c, 00250, Helsinki

7.10.2025 tiistai

# 7.10.2025 tiistai

## 17:10-18:00 Kehonhuolto ja liikkuvuus

(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. Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €). Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.&quot;Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

31.00€