Malminkatu 3, 00100, Helsinki

2.9.2025 tiistai

# 2.9.2025-9.12.2025

## 13:30-13:30 Soveltava vesijumppa, Naiset [ti klo 13:30 - 14:00]

Vesijumpassa harjoitetaan lihaskuntoa, kestävyyttä sekä tasapainoa veden vastusta hyödyntäen. Harjoitteita tehdään erilaisten sairauksien, vammojen ja toimintarajoitteiden ehdoilla ja ohjaaja antaa harjoitteisiin vaihtoehtoja. Harjoittelu tapahtuu matalassa altaassa, jossa jalat yltävät pohjaan. Vesijumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla jokin pitkäaikaissairaus, vamma tai muu pysyvä tai väliaikainen toiminta- tai liikuntarajoite vaativat liikkumisen soveltamista, helpottamista tai keventämistä. Ryhmään voi osallistua liikkumisen apuvälineen tai avustajan kanssa.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

47.00€