Jauhokuja 3, 00920, Helsinki

19.11.2025 keskiviikko

# 19.11.2025 keskiviikko

## 10:00-10:50 SenioriKiertoharjoittelu

Kurssi täynnä  
(Keskiraskasta ja helppoa)  
Lihaskuntoa ja tasapainoa parantava monipuolinen tunti. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään kiertoharjoitus erilaisia välineitä käyttäen. Alkulämmittely voi sisältää helppoa askellusta. Kiertoharjoittelussa harjoitteita tehdään omassa tahdissa ennalta määrätyn ajan. Tunnin lopuksi on yhteinen loppuverryttely. Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €). Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.Kurssin lisätiedot  
Liikuntaluuri: +358 9 310 32623

31.00€