Suomenlahdentie 1, 02230, Espoo

16.4.2024 tiistai

# 16.4.2024 tiistai

## 10:00-11:05 Tuolijumppa ja kehonhuolto

Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia vahvistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä soveltaen.