Suomenlahdentie 1, 02230, Espoo

26.3.2024 tiistai

# 26.3.2024 tiistai

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

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