Leppävaarankatu 9, 02600, Espoo

17.9.2024 tiistai

# 17.9.2024 tiistai

## 17:30-19:00 Luento: Parhaita täsmäliikkeitä selkäoireiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn

Luennolla käydään läpi niskan, rintarangan, lannerangan ja lonkkien dynaamisia, lempeitä, mutta tehokkaita liikkeitä.