

Tuhannen Tarinan Talon liikuttaja - PhysioFit

Paikka	Tuhannen Tarinan Talo Nikkarintie 124, Kannuskoski
Ryhmän koko	max. 20 hlöä
Kesto	1h
Voimassa	ympäri vuoden
Hinta	190 €/ryhmä.

PHYSIOFIT

PhysioFit on ryhmäliikuntamuoto, joka sopii kaikenkuntoisille. Tunneilla harjoiteltavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Huolellisesti valittu musiikki inspiroi liikkumaan ja tukee liikkeiden suorittamista.

Pienryhmää ohjaa PhysioFit-koulutuksen käynyt fysioterapeutti. Toiminnalliset harjoitteet kehittävät kehonhallintaa sekä tasa-painoa ja pilatestyyppisillä lattialiikkeillä pyritään parantamaan etenkin keskivartalon lihasten voimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Tavoitteena on parantuneen kehonhallinnan kautta ehkäistä selkäkipuja ja lisätä hyvää oloa!

Lisätietoja ja varaukset

tuhannentarinantalo@tuhannentarinantalo.com

p. 050 530 3471

