



# Lempeä pilates

Maanantaisin 13.6. – 8.8.2022  
Valkeakoskentie 19, Lempäälä  
(Virta-kampus, piha-alue)

Klo 18.15 – 19.15

Rauhallinen, kehoa avaava, tukilihaksia aktivoiva ja kehon hallintaa kehittävä tunti koostuu helpoista liikkeistä, sekä liikesarjoista. Tunnilla opit tunnistamaan fyysiseen hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä. Voit osallistua ryhmään, vaikkei sinulla olisikaan aiempaa taustaa pilatesharjoittelusta.

Tunti sopii mainiosti myös tuki- ja liikuntaelinongelmien kanssa eläville. Pilatesohjaus pohjautuu UKK-instituutin TuLe- ystävällinen pilates-koulutuskokonaisuuteen, jossa on kehitelty liikkeitä tuki- ja liikuntaelinystävällisiksi huomioiden erilaiset rajoitteet.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvitse. Ota mukaasi alusta maassa tehtäviä liikkeitä varten, sekä sään mukainen varustus.

Hinta:

7€ / krt  
30€ / \*5 krt

\*sarjakortti käy myös muille  
Sisun tunneille.

Ohjaaja ja yhteystiedot:

Sirke ”Sisu” Savolainen  
045 878 3178  
[www.ptsisumotivation.fi](http://www.ptsisumotivation.fi)  
[sisu.motivation@gmail.com](mailto:sisu.motivation@gmail.com)