



Puistojumppa kesäkausi 2022

Maanantaisin 13.6. – 8.8.

Valkeakoskentie 19, Lempäälä
(Virta-kampus, piha-alue)

Kiertoharjoittelu klo 17.00 – 18.00

Kaikille sopiva, tehokas, koko kehoa kuormittava liikuntamuoto. Tunti koostuu erilaisista välineillä, sekä kehonpainolla tehtävistä paikkaharjoitteista. Yhtä liikettä tehdään omaan tahtiin minuutin ajan, minkä jälkeen liike vaihdetaan seuraavaan. Tunti on helppo räätälöidä jokaisen tasolle sopivaksi.

Lempeä pilates 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. Tunti sopii mainiosti myös tuki- ja liikuntaelinongelmien kanssa eläville.

Hinta:

Ohjaaja ja yhteystiedot:

7€ / krt

30€ / 5 krt sarjakortti

Sirke ”Sisu” Savolainen
www.ptsisumotivation.fi

045 878 3178
sisu.motivation@gmail.com