



HENGITÄ HETKI – VENYTÄ VÄHÄN JA RENTOUDU

Kuuden kerran tehotreeni kokonaisvaltaisen jumituksen vähentämiseksi!

Tunti (n. 75 min) soveltuu niin vasta-alkajille kuin kokeneille konkareille - ja pitää sisällään pitkäkestoista venyttelyä, rentoutus- ja hengitysharjoituksia sekä tietoisestä läsnäolon harjoittelua.

Pukeudu rennon mukavasti ja muista oma vesipullo. Jumppamattoja paikan päällä.

RST ry KIPINÄ- hankkeen liikuntaryhmäpalvelut ovat kaikille työikäisille avoimia ja maksuttomia palveluita.

Poikkeustilanteissa muutokset mahdollisia.



TIISTAISIN
klo 13.00–14.15

ja

PERJANTAISIN
klo 8.30–9.45

LOKKI-SALISSA
(Seminaarinkatu 3 - 2krs)

24.11. klo 13.00

27.11. klo 8.30

1.12. klo 13.00

4.12. klo 8.30

8.12. klo 13.00

11.12. klo 8.30

Ohjaajana:
Erika

**TIEDUSTELUT/
ILMOITTAUTUMISET**
(MAX. HLÖMÄÄRÄ 14)

NINNI VIITANEN
050 407 5923

ninni.viitanen@rauman
tyonhakit.com