

Kirppanoiden loppukevään 2019

Pilates-pienryhmät odottaville & synnyttäneille

| TUNTI | AIKA | OHJAAJA |
|---|---|---------|
| MAMAPILATES raskaana oleville Voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta kehittävä tunti Pilates-harjoittelun avulla opit oikeaa kehonhallintaa ja harjoitat kestävyyttä ja koordinaatiokykyä. Harjoittelu vahvistaa syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä lantionpohjaa ja auttaa säilyttämään hyvän ryhdin raskauden aikana. | maanantaisin klo 16.30 - 17.30 29.4. - 3.6. (ei 20.5, 5 krt, 94 €) | Maija |
| | maanantaisin klo 17.45 - 18.45 29.4. - 3.6. (ei 20.5, 5 krt, 94 €) | Maija |
| | keskiviikkoisin klo 16.30 - 17.30 10.4. - 22.5. (ei 1.5, 6 krt, 112 €) | Johanna |
| | keskiviikkoisin klo 17.45 - 18.45 10.4. - 22.5. (ei 1.5, 6 krt, 112 €) | Johanna |
| | perjantaisin klo 16.30 - 17.30 10.5. - 31.5. (4 krt, 75 €) | Hanna |
| EROON ERKAUMASTA Pilates synnyttäneille Kurssilla opit, mitä liikkeitä tulisi tehdä ja mitä liikkeitä välttää, jotta saisit keskivartalon kuntoon ja pääsisit eron mahdollisesta vatsalihasten erkaumasta. | maanantaisin klo 18.55 - 19.55 29.4. - 3.6. (ei 20.5, 5 krt, 94 €) | Maija |
| PILATES jatkoryhmä synnyttäneille Jatkoryhmässä edetään syväntuen vahvistamisessa haastavampiin liikkeisiin ja otetaan hiljalleen myös pinnalliset vatsalihakset mukaan työhön. | keskiviikkoisin klo 18.55 - 19.55 10.4. - 22.5. (ei 1.5, 6 krt, 112 €) | Johanna |

KIRPPANOIDEN PIENRYHMISSÄ

- ✓ ammattitaitoiset ja kokeneet ohjaajat varmistavat, että teet harjoitteet oikein
- ✓ saat liikkeistä ja asennoista tarvittaessa vaihtoehtoa
- ✓ opit käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat
- ✓ kohtaat muita samassa elämäntilanteessa olevia

MAKSU

Kurssin voi maksaa laskulla tai liikuntaseteleillä / saldolla

KURSSIPAIKKA

KESKUSTA Kirppanoiden sali
os. Itäinen Teatterikuja 5 A 1
Rautatieaseman vieressä



ILMOITTAUTUMINEN: www.kirppanat.fi