

ÄIJÄJOOGA

ÄIJÄJOOGAKURSSI

12.9. alkaen, 12 kertaa

Keskiviikkoisin klo: 19.45 - 21

Äijäkeskuksessa



Miesten oma joogatunti, jossa tehdään miehekkään rennolla asenteella joogan perusharjoittelua lihaskuntoa vahvistaen ja lihaksia venyttäen. Äijäjoogassa pyritään notkistamaan ja vahvistamaan kehoa, jotta se pysyy toimivana ja kimmoisana mm. staattisessa toimistotyössä.

Tunti sopii kaiken kuntoisille miehille ikään ja kokoon katsomatta.

Hinta:

Kuntomaailman asiakkaille sisältyy, ei-asiakkaat 96€/12krt

Lisätietoa: Seija Juutilainen, 050-4920597