

Ilmajoogaa senioreille

Toteutamme asiakastoiveesta
ilmajoogakurssin senioreille!

Ilmajoogassa käytetään katosta
roikkuvaa silkkiiniina, joka
kannattelee osittain kehon painoa,
jolloin harjoitus kohdistuu lempeästi
ja paremmin halutulle alueelle.

Ilmajooga kehittää keskivartalon
lihaksia, keuhonhallintaa, sekä
parantaa liikkuvuutta helpottaen
mm. selän ja hartianseudun jumitiloja.

Nautimme rauhallisesti liinan tuesta ja
kannattelusta. Tunti etenee
turvalliseen tahtiin seniori-ikäisten
joogaajien lähtökodit huomioiden.

Kurssin ajankohta:

Torstaisin klo 11.00-11.55

Kesto 4 kertaa: 4.10. alkaen

Paikka:

Kuntomaailman Ahjokeskus

Hinta 4 kerran kurssista:

32 €