

Jooga meets Pilates

workshop la 16.2.19



Tässä workshopissa yhdistyvät joogan monipuolisesti kehon liikeratoja ja lihaskireyksiä avaava liike ja asennot, sekä pilateksen tarkat ja tehokkaat syviä tukilihaksia vahvistavat harjoitukset. Molemmat sulautuvat yhdeksi koko kehoa huoltavaksi ja vahvistavaksi harjoitukseksi, jossa pääset kokemaan niin virtaavan liikkeen kuin keskittymistä vaativat ja kehotietoisuutta lisäävät rauhalliset asennotkin.

Tämän workshopin myötä pääset syvemmälle molempia lajeja yhdistäviin elementteihin ja saat loistavan mahdollisuuden löytää uusia ulottuvuuksia omaan liikkumiseen ja kehonkäyttöösi. Workshop soveltuu kaikille aiheesta kiinnostuneille, sillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitukseensa ja sen tasoon.

- **Missä:** Naisten Kuntomaailmassa (Torikeskuksen 3. kerros)
Huom! Myös miehet ovat tervetulleita kurssille, mutta miehillä ei ole suihkumahdollisuutta.
- **Milloin:** la 16.2.2019 klo 14.00-16.00
- **Hinta:** 35 €
- **Kenelle:** kaikille joogasta ja pilateksesta kiinnostuneille. Osallistua voivat myös Kuntomaailman ulkopuoliset asiakkaat, ja myös miehet ovat tervetulleita kurssille Naisten Kuntomaailmaan.
- **Ilmoittautuminen:** ma 4.2. mennessä (www.kuntomaailma.fi)
- **Maksu:** käteisellä (tasaraha) tai kortilla paikan päällä / Kuntomaailman asiakkaille voidaan laittaa kk-veloituksen yhteyteen.
- **Ota mukaan:** kevyet liikuntavaatteet, pitkähihainen paita, juomapullo ja pieni hikipyyhe. Et tarvitse kenkiä, etkä välineitä.
 - **Kurssin ohjaaja:** Annika Hytönen
 - **Lisätiedot:** Annika Hytönen: huttuna@gmail.com