

Foam roller ja faskia

WORKSHOP



**Su 10.9. Jyväskylä
klo 12.30-15.30**

- konkreettiset liikkeet ja oikeat tekniikat rullailuun
- dynaamiset venytykset fascialinjoille

Rullaus ja dynaaminen liikkuvuusharjoittelu voi ennaltaehkäistä venähdyksiä, revähdyksiä ja kroonisia kipuja, sekä rentouttaa kehoa ja nopeuttaa palautumista. Workshopin tekniikat mahdollistavat radikaalin muutoksen kehossasi. Huomaat eron heti! Maria Svan on kehonhuoltoon ja palautumiseen erikoistunut ohjaaja ja tanssi-liiketerapeutti sekä Suomen johtavan rullausvalmentajan kouluttama foamroller -ohjaaja.

Hinta: 50,00 (Kuntomaaliman asiakkaat etuhinta 45 €).

Ei tarvitse tuoda omaa rullaa. Workshopissa on paljon rullia. Kurssin päätteksi on mahdollista lunastaa itselleen rulla huokein workshop-hinnoin.

**Sitovat ilmoittautumiset pe 1.9. mennessä osoitteessa
www.mbody.info 20 nopeinta mahtuu mukaan.**

Tervetuloa! T. Maria Svan 0407583528



PS. Ilmoittaudu su 20.8. mennessä,
niin saat **early bird- etuna 3 e-kirjaa** (arvo 25 €).