

KEHONHUOLTO

Lisää liikkuvuutta, kohenna ryhtiä, paranna tasapainoa ja rauhoita mieli. Kehonhuolto hoitaa sekä kroppaa että mieltä!

Kehonhuolto on rauhallinen tunti, jossa keskitytään liikkuvuuteen, liikehallintaan, kehon linjauksiin ja tukilihakseen.

Kehonhuoltotunneista on hyvä aloittaa jumppaharrastus. Tunti sopii myös aktiiviliikkuville palauttavaksi harjoitteeksi.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

SEURAA MEITÄ!



@VOIMISTELU

#voimistelu

www.voimistelu.fi

