



Toivotut kevään uutuustunnit!

Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3.

Tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kehon hallintaa, ryhtiä ja liikkuvuutta. Tunnille osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa. © 2018 Leena Kiviluoma tuntien ohjaajana. Osallistumismaksu jäsenille 24€ yhdistyksen tilille FI25 20033 80000 6006, viitteellä 18869. 9.4. mennessä.

Teema kehonhuolto

**9.4 - 23.4.2018, yhteensä 3 kertaa.
Maanantaisin klo 18.30-19.30**

*Kehonhuoltoa vaihtuvien teemojen avulla:
Tanssillista kehonhuoltoa, kehonhuoltoa kuminauhoilla sekä monipuolista venytys- ja liikkuvuusharjoittelua. Kaikki harjoitukset ovat selkeitä ja yksinkertaisia, ja ne tehdään rauhallisesti ja huolellisesti, kiinnittäen huomio hyvään suoritustekniikkaan.*

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys

Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

Ilmoittautuminen

p. 044 0477 054

neuvonta@allergiahelsinki.fi

www.allergiahelsinki.fi



- Liity jäseneksi -