

ILOiNEN SELKÄ

Kurssi on tarkoitettu sinulle, jonka selkä kaipaa liikettä- ja haluat vaihtelua liikkumiseen.

Tavataan kuusi kertaa:

- 2 x sauvakävelyä
- 2 x jumppaa sisätiloissa (OMT-Fysioterapian tiloissa)
- 2 x uimahallissa

Aloitetaan maanantaina 21.3. klo 15

Hinta 20 €/kerta + uimahallimaksu

Tarvitset mukaan mukavat vaatteet, uimapuvun ja sauvat

Ilmoittautumiset ja lisätietoa: mikaela.hackman@fysiodn.fi

