



# WORKSHOP

KEVÄT 2019

OULUNKYLÄ, Siltavoudintie 9

Jäsenet (ei-jäsenet)

**Pe 1.2. Joogan alkeet klo 19 – 20.30**

**25€ (29€)**

Tämä workshop huokuu hyvää oloa ja palautumista arjen kiireiden keskellä. Sopii kaikille joogasta kiinnostuneille ja sitä jo aiemmin harrastaneille. Lempää hathajooga palauttaa, virkistää ja huolttaa kehoa. Kurssin ohjaa RYT500 joogaopettaja Reetta Lagertsröm.

**Ke 6.2. Äitien aamupäivä klo 10 – 11.30**

**25€ (29€)**

Aamupäivä täynnä hyvää oloa juuri Sinulle Äitinä. Hyvinvointiaamu sisältää äitiysfysioterapeutin ohjaaman jumpan, joka vetreyttää niska-hartiaseudun kireyksiä sekä vahvistaa hyvää ryhtiä tukevia lihaksia. Saat mukaasi ohjeet jatkoharjoittelua varten. Elämäntapamuutoksiin perehtynyt hyvinvointivalmentaja pitää luennon ja kertoo vinkit arjen jaksamisen lisäämiseen. Teemme tehtävän, joka kirkastaa ajatuksesi siitä, mitkä tekijät ovat nyt oleellisia hyvinvointisi ja jaksamisesi kannalta. Tapahtumassa on mukana harjoittelijamme auttamassa vauvojen hoidossa. Haluamme taata pienten viihtyvyyden ja sinulle oman pienen hetken. Tee- ja kahvitarjoilu.

**La 9.2. ja su 10.2. Erkauma ja lantionpohjan workshop**

**78€ (88€)**

Pömpöttääkö vatsa tai kipuleeko alaselkä? Pullistuuko vatsa vatsalihasliikkeitä tehdessä? Oletko epävarma ja kaipaisit varmuutta harjoitteluusi? Haluaisitko oppia, minkälaisilla liikkeillä voit tukea toimivaa lantionpohjaa? Hyvä keskivartalon ja lantionpohjan lihasten kunto vaikuttaa mm. ryhtiin, selän hyvinvointiin, virtsanpidätyskykyyn ja näin ollen kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. Workshopissa keskitytään keskivartalon ja lantionpohjan toimintaan. Saat varmuutta ja opit pitämään parempaa huolta kehostasi!

La 9.2 klo 12.30 – 14.30

Su 10.2 klo 13.30 – 15.30

**Pe 15.2. Käsilläseisonta klo 19 – 20**

**20€ (24€)**

Suuren suosion saavuttaneet kässärin workshopit tarjoavat kaikille aiheesta kiinnostuneille yksilöllisiä haasteita oman tason mukaan. Tule mukaan oppimaan uutta. Liikunnan iloa ja huikeaa fiilistä!

**Pe 1.3. Käsilläseisonta klo 19 – 20**

**20€ (24€)**

Suuren suosion saavuttaneet kässärin workshopit tarjoavat kaikille aiheesta kiinnostuneille yksilöllisiä haasteita oman tason mukaan. Tule mukaan oppimaan uutta. Liikunnan iloa ja huikeaa fiilistä!

**Pe 22.3. Käsilläseisonta klo 19 – 20**

**20€ (24€)**

Suuren suosion saavuttaneet kässärin workshopit tarjoavat kaikille aiheesta kiinnostuneille yksilöllisiä haasteita oman tason mukaan. Tule mukaan oppimaan uutta. Liikunnan iloa ja huikeaa fiilistä!

**Pe 5.4. Käsilläseisonta klo 19 – 20**

**20€ (24€)**

Suuren suosion saavuttaneet kässärin workshopit tarjoavat kaikille aiheesta kiinnostuneille yksilöllisiä haasteita oman tason mukaan. Tule mukaan oppimaan uutta. Liikunnan iloa ja huikeaa fiilistä!

**Su 7.4. Pilateksen alkeet klo 15.30 – 17.30**

**35€ (39€)**

Haluaisitko oppia pilateksen perusteita ja harjoitustekniikkaa? Onko toiveesi saada vahvempi core ja ymmärtää sen merkitys osana monipuolista treenaamista? Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää ryhtiä, vahvistaa keskivartaloa sekä opetella optimaalisia liikeratoja ja syvää hengitystä. Harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta. Workshop sopii niin aloittelijoille kuin enemmänkin urheilulle.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:  
reetta@liikuleikiloista.fi



Oulunkylän Hyvinvointistudio, Siltavoudintie 9  
www.liikuleikiloista.fi / johanna@liikuleikiloista.fi / 040 565 2239