



WORKSHOP

KEVÄT 2019

OULUNKYLÄ, Siltavoudintie 9

Jäsenet (ei-jäsenet)

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 kehoitietoisuutta. Workshop sopii niin aloittelijoille kuin enemmänkin urheilijoille.

Su 14.4. Kasvojooga klo 16.15 – 17.45

25€ (29€)

Myös kasvojen lihaksia voi vahvistaa joogalla! Kasvojooga kohottaa kasvoja, oikaisee juonteita, rentouttaa ja muuttaa ilmeen positiivisemmaksi. Säännöllinen harjoittelu voi vähentää hampaiden yonarskuttelua. Teemme lopuksi itsellemme rentouttavan kasvohieronnan, jota varten voit halutessasi ottaa mukaan kasvorasvasi (tarjolla on perusvoidetta). Nappaa mukaan myös iso kasvopeili, jos sellaisen omistat. Kasvojooga on hauskaa ilveilyä, joten tule tunnille avoimin mielin.

Su 28.4. Käsilläseisonta klo 16.30 – 17.45

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 5.5. Käsilläseisonta klo 16.30 – 17.45

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 26.5 Erkauma ja lantionpohjan workshop klo 15-17.30

55€ (62€)

Pömpöttääkö vatsa tai kipuileeko 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!



SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:
reetta@liikuleikiloista.fi