

KUNTOSALI

ITSENÄINEN HARJOITTELU

MA-PE 8-15
pl. ryhmä- ja
kurssivaraukset

25 €/3 kk, 50€/6 kk tai 3 €/krt.
Fysioterapeutin alkuohjaus ja
harjoitusohjelma.

RYHMÄT

MA 10-11

TO 14-15

Omaishoitajien kuntosali.

Tampereen seudun omaishoitajat

Miesten kuntosali

KURSSIT

KE 14-15
(22.9.-6.10.)

KE 14-15
(13.-27.10.)

KE 14-15
(3.-17.11.)
TO 14.15-15.15
(7.-28.10.)

Voimaa ja vetreyttä välineillä:

tasapaino. Nääsvillen kurssi 3 krt.

Voimaa ja vetreyttä välineillä:

pilatesrengas ja pallo. Nääsvillen
kurssi 3 krt

Voimaa ja vetreyttä välineillä: keppi.

Nääsvillen kurssi 3 krt

Laiskanlinnajumppa. Kotoisan
leppoisaa jumppaa istuen.