

KUNTOSALI

ITSENÄINEN HARJOITTELU

MA-PE 8-15.30
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
(3.-17.11.)
TO 14.15-15.15

Voimaa ja vetreyttä välineillä: keppi.

Nääsville

Laiskanlinnajumppa. Kotoisan
leppoisaa jumppaa istuen.