



LAPPEENRANTA



Urheilutalon
jumppasali

maanantaisin
12.30-13.15

Sovellettu kehonhuolto

Kevätkausi 11.1. – 19.4. (hiihtoloma vk 9, ei ryhmää)

Rauhallinen ja rentouttava kehonhuoltotunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen tehdään monipuolisesti helppoja ja tehokkaita kehon liikkuvuutta, notkeutta ja voimaa parantavia liikkeitä. Sovelletussa kehonhuollossa ei ole lattiatason liikkeitä, vaan liikkeet toteutetaan pystyssä ja tuolilla istuen. Liikkeet sovelletaan kaikille osallistujille sopiviksi ja voit osallistua tunnille myös liikkeussasi apuvälineillä.

Kausimaksu: 30€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti,
0400 157 514, jenni.lehti@lappeenranta.fi