

Joogapilates- jatkokurssi 13.-14.3.



Pilates-menetelmä on kehonhallintatekniikka, jonka avulla kehitetään voimaa ja kestävyyttä. Menetelmä perustuu kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Tunneilla työskennellään hengityksen ja ryhdin parissa. Jooga- ja syvävenytykset pidentävät lihaksia ja linjaavat kehoa. Kurssi sopii alkeet jo hallitseville.

Opettajana pilates- ja joogaohjaaja, tanssitaiteen maisteri Iiris Raipala

Huom. Ilmoitathan mahdollisesta peruutuksesta hyvissä ajoin, viim. 11.3.

Peruuttamaton kurssi laskutetaan.

La ja Su klo 11-13.30, Shanti I

Hinta: 50/40e (opisk.)

Ilmoittautumiset/tiedustelut: Iiris, puh 050-3372073,

tai iirisraipala@gmail.com