

Syvävenyttely

Syvävenytysasentoihin hakeudutaan rauhassa ja niissä viihdytään. Näin pyritään lisäämään liikelaajuuksia ja oppimaan kireyksien tunnistamista liikeketjuissa. Samalla pysähdytään ja rentoudutaan kuuntelemaan kehoa. Tarvitset mukaasi jumppa-alustan ja lämpimät, joustavat vaatteet. Viltistä ja tyynystä voi olla myös iloa.

Torstaisin klo 17-18 Ypäjällä, Perttulan koululla
syksy 28.10.- 2.12.2021, kevät 13.1.- 7.4.2022

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: opistolpalvelut.fi/jokilaani
tai puhelimitse: 044-7928148



JOKILÄÄNIN KANSALAIPOPISTO