



Tammikuussa 2020 starttaa Synnyttäneiden Physiopilates

PhysioPilates-tunti synnyttäneille äideille.

Lempeä fysioterapeutin ohjaama pilatestunti, joka auttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumiseen vahvistaen keskivartalon tukea ja kehon yleistä liikkuvuutta. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon lihastuen ja lantionpohjan lihasten kuntouttamiseen. Tunnille voi ottaa vauvan mukaan. Yläikärajaa vauvalle ei ole, mutta tunnille on helpompaa osallistua vauvan kanssa, joka ei vielä liiku laajalle alueelle.

Ohjaajana toimii kokenut fysioterapeutti Mervi Van Veldhoven

Maanantaisin klo 14-15 Karakalliossa Sisu-Saleilla (Karakalliontie 10, 02620)

hintaa 132€ (sis. seuran jäsenyyden vuodelle 2020)

Lisätiedot lesi@leppavaaransisu.fi

Nähdään Sisu-Saleilla

