

Verkkokurssit

Liikunta

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

avoin Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–9.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 15.00–16.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa jo harrastaneille.

Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa.

Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Tarvitset harjoitukseen jooga/jumppamaton sekä pienen tyynyn tai pyyhkeen päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

avoin Maria Kärkkäinen

23.9.–9.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 15.00–16.00

60,00 €

Kotitreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla, tarvitset ainoastaan pehmeän alustan. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.