

LIIKUNNAN VERKKOKURSSIT

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

avoin

Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

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.

Mukaan harjoitukseen jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

avoin

Annamari Luukkonen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–9.45

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.