

Kuntoutus Orton

Selkápilates-kurssit kevät 2012

Pilates kehittää keskivartalon syvien lihasten avulla tasapainoa, koordinaatiokykyä, nivelten liikku-vuutta sekä selän hyvinvointia. Pilateksen erityistavoitteena on edistää hyvää ryhtiä ja kehotietoi-suutta.

Pilates -ryhmään osallistuu noin 12 -15 henkilöä. Ryhmä kokoontuu tiistaisin kerran viikossa kertaa tunnin kerrallaan. Ryhmän ohjaajana toimii Pilates -ohjaaja Salla Salmi.

SELKÄPILATES, jatkoryhmä

Tiistaina 10.1. – 22.5.2012
klo 17.00 -18.00 yhteensä

18 kerran kurssin hinta on 300,00 €.

Paikkana Kuntoutus ORTONin iso liikuntasali.

Tule kokeilemaan ja ihastu Pilatekseen!

Yhteydenotot ja sitovat ilmoittautumiset:

Heli Leskinen
puh. (09) 4748 6627
heli.leskinen@orton.fi

Kuntoutus ORTON

Tenholantie 10
PL 29
00280 Helsinki

Puh. +358 9 474 81
www.kuntoutusorton.fi

