

Fantasia TYKY

VALITKAA KAKSI MIELEISTÄ OHJELMAA TYKY-PÄIVÄÄNNE!
TERVETULOA VIRKISTYMÄÄN HÄRMÄN KYLPYLÄÄN!

Ohjattua liikuntaa

- AquaTrim — Timmiksi vedessä
- Pilatesrulla
- Joogavenyttelyt
- Kun aika antaa periksi -rentoutus
- Taiji (alkeistunti)
- Gymstick
- Härmälääne halakojumppa
- Rankasamba
- Kuntonyrkkeily
- Reisi-peppuvatsa-jumppa
- Härmäläinen crossfit
- Latinorytmit
- Easy Step
- Step & Pump
- Kahvakuula
- Curling härmän malliin
- Polkuautokisat

Tiedustelut:

Myyntipalvelu (06) 483 1600

Luentoja

- Selkäinfo
- Ergonomian ABC
- Terveysliikunta
- Lihaskunto
- Liikunta & stressi
- Hyvä uni
- Hyvän Olon Avaimet
- Nykyihmisen terveysriskit
- Liikunta ja ravinto

Hinta sisältää valinnaisena 2 ohjattua toimintaa:
Liikuntaa tai luentoja. Hintaa sisältää lisäksi uinnin
ja ruokailun. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Hinnat:
33 e/hlö
(min. 20hlöä)

43 e/hlö
(min. 10 hlöä)

