



Fantasia TYKY

VÄLJ TVÅ PROGRAM FÖR ER UPPFRISKANDE TYKY-DAG!
VÄLKOMNA TILL HÄRMÄ SPA!

Ledd motion

- Aqua-Trim – trimning i vattnet
- Pilatesrulle
- Yogastretching
- Avslappning
- Taiji (nybörjare)
- Gymstick
- Vedjympa på Härmä vis
- Konditionsboxing
- Lår-stjärt-mage-gympa
- Easy step
- Step&Pump
- Kettlebell
- Curling på Härmä vis

Info:

Försäljningstjänsten
Tfn. (06) 483 1600

Föreläsningar

- Rygginfo
- Ergonomins ABC
- Hälsomotion
- Muskelkraft
- Motion & Stress
- Bra sömn
- Nutidsmänniskans hälsorisker

Priser:

från 45€ / pers

min. 10-20 pers

från 35€ / pers

min. 20 pers

Priset innehåller 2 valfria program av antingen ledd motion och/eller föreläsningar samt Spa och buffémat. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.



HÄRMÄ SPA

Vasavägen 22, 62375 Ylihärmä,
tfn. (06) 4831 111
www.harmankylpyla.fi



HÄRMÄ SPA