

” Vaivaako selkä,
onko sinulla
huono ryhti? ”

” Kaipaanko pitoa
keskivartaloon? ”



Alkeistunnit vuonna 2019

to 3.1. klo 16.15
su 17.2 klo 14.00
to 14.3 klo 16.15

Alkeistunnilla löydät:

- syvät keskivartalolihakset
- hyvän ryhdin ja oikean kehon asennon
- oikean hengitystekniikan
- opit Pilatesta

**TUNNIN HINTA ON 15 € (koskee myös jäseniä)
MAKSU SUORITETAAN ENNEN TUNTIA.
VARAA PAIKKASI ENNAKKOON NETIN KAUTTA TAI
ASIAKASPALVELUSTA
P. 0400 304 211**

Alkeistunti on pakollinen kaikille TreeniXin Pilates- tunnille tuleville.

Ota ystäväsikin mukaan opettelemaan Pilatesin salaisuuksia ja harjoittelemaan tehokkaasti keskivartalon lihasvoimaa sekä rangan liikkuvuutta.

Tunnin ohjaajana

Fysioterapeutti, pilatesohjaaja Anni Hupli anni.hupli@treenix.fi

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.