



11.10. - 29.11.2021, klo 17.00 - 18.00

Nummelan koulun liikuntasali

LIKKUVUUSKUNTOPIIRI

Ilmoittautuminen on avoinna 21.9.-4.10.2021
osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Lisätietoja: meri.viljanen@vihti.fi tai
044-4675 341



Modernia liikkuvuusharjoittelua
kuntopiirin muodossa, jossa
yhdistyvät toiminnallinen
liikkuvuus, kehonhallinta ja
lihaskuntoharjoittelu.

Harjoittelulla tähdätään
lihastasapainon ylläpitämiseen,
parempaan kehonhallintaan ja
suorituskykyä heikentävien
liikerajoitusten poistamiseen.