

ma 10.1.2022 alkaen,  
klo 17.00 - 18.00  
ryhmä kokoontuu 10 kertaa  
Nummelan koulun liikuntasali

# LIKKUVUUSKUNTOPIIRI

Ilmoittautuminen on avoinna 29.11.-22.12.2021  
osoitteessa [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset).  
Ilmoittautumisajan umpeuduttua voit tulla mukaan  
kertamaksulla.

Lisätietoja: [meri.viljanen@vihti.fi](mailto: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.

Hinta 60,00€/hlö.  
Osaa voi ottaa myös 7,00€  
kertamaksulla.

