



Asahi

Matalan kynnyksen terveysliikuntaa. Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti, joko seisten tai istuen.

Tiistaisin klo.15.15-16
19.1 alkaen



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä

Seniorikulma,
Hämeenkatu 9-15, tila 8

ASAHI

Tule tutustumaan
terveysliikuntamuotoon, joka
parantaa kehonhallintaa ja
vähentää stressiä. Hitaat
liikkeet omalla kehonpainolla
voi tehdä seisten tai istuen.

TIISTAISIN KLO.15.15-16

19.1.ALKAEEN



Seniorikulma,
Hämeenkatu 9-15, tila 8