

## Pilates & FasciaMethod II

---

### Kursbeskrivning

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kropps kontroll. I passet ingår pilatesövningar och skonsamma fasciatänjningar, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Passar även utmärkt för idrottare och aktiva motionärer, som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförmåga och främja sitt helhetsvälmående. Om du har problem med dina leder, ska du hellre delta i FasciaMethod I. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: medelsvår.

...

### Kurskod

830281

### Kursavgift

28,00 €

### Kursspråk

Finska, Svenska

### Lärare

Riitta Saarikko

### Anmälningstid

23.08.2024 12:00 - Non-stop

### Tidpunkt

**16.09.2024 - 09.12.2024**

Måndag 18:20-19:30

Lektioner: 19 (12 ggr)

### Plats

**Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal**  
Einarsvägen 1b, 25900 Dalsbruk