



ILOA LIIKKUMISESTA- RYHMÄ

Olet sydämellisesti tervetullut kokeilemaan haluamaasi liikuntamuotoa (vaikka vain yhdelle kerralle). Ryhmä on tarkoitettu kaiken kuntoisille ja ikäisille naisille ja miehille. Voit tuoda myös sukulaisasi tai ystäviäsi mukana. Kaikki jumpat turvallisia ammattilaisten vetämiä kokonaisuuksia.

Ryhmä kokoontuu Tytyrinkoulun jumppasalissa sunnuntaisin klo 16.00 – 17.30.
Ovet avataan 15.50. Hinta 10€/kevätkausi tai 2€/kerta.

Kevään ohjelma:

Su 29.1. Hyvän olon joogaa aloittelijoille, vetäjänä Eila Laxén

Omat matot mukaan, rennot, venyvät, lämpimät vaatteet ja villasukat.
Lopussa rentoutus (kesto 90 min).

Su 5.2. Hyvän olon joogaa aloittelijoille, Eila Laxén.

Viipyilevä venytys jatkuu + rentoutus loppuun.

Su 12.2. Hyvän olon joogaa aloittelijoille, Eila Laxén

Jos et ehtinyt aikaisemmille kerroille, vielä pääset kokeilemaan ja nauttimaan oman kehosi kuuntelemisesta. Käytä tilaisuus (90 rauhallista min) hyväksesi.

Su 19. ja 26. hiihtoloma tauko

Su 4.3. Alkeiszumbaa jokaiselle, vetäjänä Paula Rinnet. (60 min)

Sisäkengät tai tossut, sisäliikuntavaatteet. Matot löytyvät talon puolesta.

Su 11.3. Syvävenyttelyä; Paula Rinnet (60 min)

Mukavat rennot, joustavat ja lämpimät vaatteet päälle Matot löytyvät talon puolesta.

Su 18.3. Kahvakuula, Paula Rinnet (60 min)

Ehdottomasti kannattaa kokeilla, sillä tämä on kotonakin tehtynä hyvää perusjumppaa.
Sisäkengät tai tossut. Matot löytyvät talon puolesta.

Su 25.3. Niska-selkäjumppa, vetäjänä Anneli Suhonen-Laakso (60 min)

Ei juoksua, ei hyppimistä vaan enemmän venyttelyä oman kunnon mukaan.
Omat matot mukaan.

Su 1.4. Niska-selkäjumppa, Anneli Suhonen.Laakso (60 min)

Oma matto mukaan.

Su 8.4 pääsiäistauko

Su 15.4. Niska-selkäjumppa, Anneli Suhonen.Laakso (60 min)

Oma matto mukaan

Viimeisen kerran jälkeen siirrytään ulkoliikuntaan, josta myöhemmin lisää.

Lisätietoja:

Lohjan seudun mielenterveysseura ry

019-318 221, 050 308 0546

toimisto@lsmts.fi, www.lsmts.fi



Lohjan seudun
mielenterveysseura ry

