

Boot Camp 1 / Pipsa Rautsi

29.4. to 7.5. pe
6.5. to 14.5. pe
20.5. to 60min 28.5. pe 90min
27.5. to 21.5. pe Kunnan Askel-tapahtuma

Tehokasta energian polttoa kuukauden ajaksi! Leirin aikana löydät itsestäsi tiukkaan treeniin vaadittavaa sisukkuutta ja käynnistät vauhdikkaasti kesän harjoittelujakson. Leirillä käytetään jokaisessa harjoituksessa Polar-sykemittareita. Kurssin hinta 169€, joka sisältää Kunnan Askel-tapahtuman osallistumisen 19€.

Jooga-aamuleiri / Nina Massa

10.-12.5.2010 klo 6.30-7.30

Virittäydy tulevaan päivään kundaliinijogan fyysisten harjoitusten ja virkistävien hengityksien avulla. Myönteisin ajatuksin kohti päivän haasteita. Kurssin jälkeen studiolla aamupala tarjolla. Kurssin hinta 59€.

Dance Camp 1 / Mari Toivanen

31.5-3.6.2010 klo 19.00-20.30.

Kurssilla opetellaan kehon käyttöä ja hauskanpitoa mm. afron, lattareiden ja showtanssin liike- ja musiikkimaailman kautta. Aiempi tanssikokemus ei ole välttämätöntä! Kurssin hinta 89 €.

Boot Camp 2 / Pipsa Rautsi

7.-10.6.2010 klo 19.00-20.30.

Jokainen Bootcamp -treeni on kuormittava harjoitus, joiden myötä opit kestävyysharjoittelun perusasiat, kehon hallintaa sekä löydät rutkasti voimaa itsestäsi. Kurssin hinta 129€.

Hyvän yön -jooga / Nina Massa

5.-8.7.2010 klo 20.00-21.00

Hengitysharjoituksia, meditaatiota sekä rentoutumista päivän päätteeksi, hyvän yön saavuttamiseksi. Kurssin hinta 79€.

Kauneus ja kasvokoulu 1 / Riikka Valve ja Krista Karppinen

19.-20.7.2010 klo 18.30-20.30 ja Meikkiopastus 22.7.2010 klo 18.30-20.30.

Kasvokoulu sopii kaikenikäisille - sinulle, joka haluat panostaa ulkonäköösi ja kauneudenhoitoosi, huolehtia itsestäsi ja terveydestäsi ja oppia tuntemaan kasvoisi. Meikkiopastuksessa saat tietoa ja neuvoja ihon pohjustukseen ja varjostukseen. Tämän jälkeen käydään läpi silmien, kulmien, poskien ja huulien parhaiden puolien esiintuominen. Kurssin hinta 129€. Meikit:



Kauneus ja kasvokoulu 2/ Riikka Valve ja Krista Karppinen

20.-22.7.2010 klo:16.15– 18.15. Katso sisältö kurssista 1. Kurssin hinta 129€.

Dance Camp 2 / Mari Toivanen

2.-5.8.2010. klo:19.00 – 20.30

Kurssilla opetellaan kehon käyttöä ja hauskan pitoa mm. afron, lattareiden ja showtanssin liike- ja musiikkimaailman kautta. Aiempi tanssikokemus ei ole välttämätöntä! Kurssin hinta 89 €.

Pilates peruskurssi 1/ Nina Massa

2. – 5.8.2010 klo:19.30 – 20.45

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Pilates -peruskurssi 2 / Tuija Martikainen

9. – 12.8 klo:19.00 – 20.45

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Method Putkisto -peruskurssi 1/ Riikka Valve

9.-12.8.2010 klo: 19.30-20.45

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Pilates peruskurssi 3 / Pipsa Rautsi

16.-19.8.2010 klo:19.30 – 20.45.

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Method Putkisto -peruskurssi 2 / Riikka Valve

16.-19.8.2010. klo:19.30 – 20.45.

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Pilates -peruskurssi 4/ Nina Massa

23.-26.8.2010 klo:19.30 – 20.30.

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.

Method Putkisto -peruskurssi 3/ Riikka Valve

23.-26.8.2010. klo: 19.30-20.45.

Kurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua viikkotunneillamme. Kurssin hinta 105€.