

Pilateksen Peruskurssit

Pilates on huippuunsa hiottu kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksiasi ja keskivartaloasi tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiäsi sekä pitää selkäsi terveenä.

Peruskurssin (hinta 105 €) käytyäsi voit jatkaa lajin harrastamista viikkotunneillamme, joista löytyvät omansa niin äijille, +55 -ikäisille kuin selkäongelmallisillekin.

Kurssi I: 15.1. – 5.2. sunnuntaisin klo:15.00 – 16.15

Kurssi II: 12.2. – 4.3. sunnuntaisin klo:15.00 – 16.15

Kurssi III: 18.3. – 15.4. sunnuntaisin klo:15.00 – 16.15 (ei opetusta 8.4. pääsiäisenä)

Kurssi IV: 22.4. – 13.5. sunnuntaisin klo:15.00 – 16.15

Syvävenyttelyn Peruskurssit

Syvävenyttelyn tavoitteena on parantaa lihastasapainoa venyttäen kiristyviä ja virheasentoja aiheuttavia lihaksia sekä vahvistaen kehon syviä tukilihaksia. Kaikki harjoitukset tehdään keskittyen ja huolellisen hengitystekniikan rytmittäminä.

Peruskurssin (hinta 105 €) käytyäsi voit jatkaa lajin harrastamista viikkotunneillamme. Erinomaisia tuloksia saavutat myös yhdistämällä syvävenyttelyn pilates -harjoitteluun. Viikko-ohjelmassamme löytyy myös tällaisia 90 min Yhdistelmä -tunteja!

Kurssi I: 13.1. – 27.1. perjantaisin, 1.kerta klo:18 – 20, sitten klo: 18.00 – 19.30

Kurssi II: 24.2. – 9.3. perjantaisin, 1.kerta klo:18 – 20, sitten klo: 18.00 – 19.30



Painonhallintakurssi 16.1. – 26.3.2011

Uusi vuosi ja pysyvästi kevyempi olo!

Rentoa painonhallintaa pienryhmässä! Tule oppimaan parhaat ravitsemuksen keinot pysyvään painon pudotukseen - ilman kiristelyä ja huonoa tuulta. Kurssin tarkoitus on, että painonhallinta on koko loppuelämän jatkuva elämäntapa, ei vain laihdutuskuuri. Ravitsemusneuvonta on kurssilla suuressa roolissa ravitsemusterapeutin johdolla. Lisäksi kannustamme elämänmuutoksen tekijää sopivien liikuntamuotojen pariin!

Ryhmäläisillä on itsellään aktiivinen rooli kurssilla ja ryhmähengen avulla taistellaan yli vastoinkäymisien ja nautitaan porukan antamasta tuesta! Kurssin hinta 3 x 89 € (sis. 10 ryhmätapaamista ja ohjeet).

Kokoontumiskerrat maanantaisin klo:17.30 – 18.30

(Hiihtolomaviikolla 10 ei opetusta)

Hiihtokoulu Aikuisille 31.1. – 27.3.

Onko tekniikkaa hakusessa tai tasapaino kadoksissa? Tule harjoittelemaan hiihdon eri tekniikoita aikuisten hiihtokouluun ja lähde vaikka mukaan Puijon Laturetelle valitsemallesi matkalle. Hiihtokoulu soveltuu hiihtoa aloittaville ja taitoa mieliin palauttaville.

Kurssilla opit perinteisen ja vapaan tekniikkaa sekä turvallisen laskutavan tasapainosi parantuessa. Kurssin hinta 3 x 69 €. Lisäksi yhteinen lähtö Puijon laturetelle, joka ei sisälly kurssihintaan.

Kokoontumiset tiistaisin klo: 17:30 - 19:00 Puijon hiihtostadionilla

(Hiihtolomaviikolla 10 ei opetusta)

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

www.functional-team.fi / 050 – 911 2850 / palaute@functional-team.fi

