

# PhysioPilatesta synnyttäneille

## sunnuntaisin klo 11.00-12.15

Aika: 16.9-14.10.2018 ja 18.11-16.12.2018

Paikka: Liikuttava – Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala

**PhysioPilates synnyttäneille**

- Auttaa kehoa palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä
- Parantaa keskivartalon hallintaa
- Virkistää kehoa ja mieltä
- Turvallista harjoittelua ja yksilöllistä ohjausta
- Tukee lantionpohjan lihasten palautumista

Ohjaaja: PhysioPilates-ohjaaja Elina Torro

Hinta: 65euroa/ryhmä

Ilmoittautumiset: [satu@liikuttava.fi](mailto:satu@liikuttava.fi) tai puhelimitse 040 700 5210



Pirjolantie 9b, Pirkkala, p. 040 700 5210, [www.liikuttava.fi](http://www.liikuttava.fi)

