

LIKUNNASTA VIRTAA ARKEEN!

Kirppanoiden kevään 2020 ryhmät joissa on vielä tilaa:

TUNNIT AIKUISILLE YHDESSÄ VAUVAN KANSSA

BABYLATTARIT VAUVAN KANSSA

Helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa & kehonhuoltoa

Hakaniemessä torstaisin, jäljellä 8 krt (85€)

6.3. - 23.4., ohjaajana Niina Harju

yli 7 kk vauvan kanssa klo 10:20 - 11:05 * 4 paikkaa

0-7 kk vauvan kanssa klo 11:15 - 12:00 * 2 paikkaa

BABYPILATES VAUVAN KANSSA

Turvallista ja tehokasta liikuntaa synnytyksen jälkeen

Kampissa 6 krt maanantaisin, 24.2. - 30.3.2020 (98€)

Ohjaajana Satu-Maria Ruotsainen

~~klo 12:30 - 13:15 (0-7 kk) * täynnä~~

klo 13:20 - 14:05 (0-7 kk) * 2 paikkaa vapaana

Käpylässä tiistaisin, 3.3. - 31.3.2020, 5 krt (82€)

ohjaajana Johanna Salonen

klo 10:15 - 11:00 (0-7 kk) * ryhmässä on tilaa

klo 11:15 - 12:00 (0-7 kk) * 1 vapaa paikka

BABYBARRE VAUVAN KANSSA

Löydä ylväs ryhti ja syvien lihasten tuki Barren avulla

Hakaniemessä tiistaisin, 3.3. - 31.3.2020, 5 krt (82€)

Ohjaajana Petra Niemi

~~0-7 kk vauvan kanssa klo 13:00 - 13:45 * täynnä~~

yli 7 kk vauvan kanssa klo 14:00 - 14:45 * tilaa

Kampissa keskiviikkoisin 26.2. - 25.3.2020, 4 krt (66€)

Ohjaajana Sonja Toivola

klo 13:00 - 13:45 (0-7 kk) * 2 paikkaa vapaana

klo 14:00 - 14:45 (0-7 kk) * 1 paikka vapaana

VAUVAJUMPPA ALLE 1 v. KANSSA

Hauskaa ja tehokasta liikuntaa yhdessä vauvan kanssa

Kampissa 6 krt maanantaisin

klo 14:10 - 14:55

24.2. - 30.3.2020 (98€)

Ohjaajana Satu-Maria Ruotsalainen

* ryhmässä on tilaa

TUNNIT SYNNYTTÄNEILLE ILMAN LASTA

BARRE SYNNYTTÄNEILLE

Löydä ylväs ryhti ja syvien lihasten tuki

Barren avulla

Käpylässä tiistaisin,

klo 18:40 - 19:30

3.3. - 31.3.2020, 5 krt (95€)

Ohjaajana äitiysft Sonja Toivola

* 3 paikkaa vapaana

"EROON ERKAUMASTA" PILATES SYNNYTTÄNEILLE

Keskivartalo kuntoon Pilateksen pienryhmässä

Keskustassa, Rautatieaseman vieressä

maanantaisin klo 18:55 - 19:55

24.2. - 30.3.2020, 5 krt (95 €)

ohjaajana äitiysft Maija Sinisalo

* 3 paikkaa vapaana

YLEISTÄ

- Mahdollisia poissaoloja saa korvata muilla tunneilla saman kauden aikana
- Ryhmiä ohjaavat kokeneet ja ammattitaitoiset liikunta-alan ammattilaiset, raskaana olevien ja synnyttäneiden Pilatesta äitiysfysioterapeutit
- Laskun voi maksaa yhdessä tai kahdessa erässä
- Maksutavat tilisiirto, liikuntasetelit tai -saldo

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOA:

www.kirppanat.fi



KIRPPANAT
Liikuntaa pienestä pitäen

