



Börja motionera
med oss vecka 36!

Kunnolla kuntoon kanssamme
viikosta 36 alkaen!



VÄLKOMMEN till Fysio Clinic! TERVETULOA Fysio Cliniciin!

Måndag Maanantai	Tisdag Tiistai	Onsdag Keskiviikko	Fredag Perjantai
<p>11.00-12.00 Seniorcirkel Seniorikuntopiiri Mångsidig träning med redskap. Monipuolista harjoittelua välineitä hyödyntäen.</p> <p>16.30-17.30 Herrjumppa Miestenjumppa</p> <p>18.45-19.45 Herrjumppa Miestenjumppa</p>	<p>18.00-19.00 Rygg- och nackjumppa Selkä- ja niskajumppa Damer och herrar Naiset ja miehet</p> <p>Lär dig övningar rätt och effektivt med en fysioterapeut. Opettele liikkeet fysioterapeutin ohjauksella oikein.</p>	<p>17.00-18.00 PhysioPilates Jatkoryhmä/Fortsättning</p> <p>18.00-19.00 PhysioPilates Jatkoryhmä/Fortsättning</p>	<p>10.00-11.00 Seniorjumppa Seniorijumppa Individuellt anpassad jumppa förbättra rörlighet, balans och styrka. Yksilöllisesti sovellettu jumppa paranna liikkuvuutta tasapainoa ja lihaskuntoa.</p>

Motionsledare/liikuntaohjaajat: , Patrik Nygård (ft, spec OMI), Linda Nordling (ft, MDT),
Annika Leandersson (ft), Marja Granvik (ft, PhysioPilates), Christoffer Dahla (mass/hier)