



BEHANDLING - REHABILITERING - MOTION
HOITO - KUNTOUTUS - LIIKUNTA

Börja motionera med oss vecka 36!
Kunnolla kuntoon kanssamme viikosta 36 alkaen!



MÅ / MA	TI	ONS / KE	FRE / PE
11.00-12.00 Seniorcirkel Seniorikuntopiiri Mångsidig träning med redskap Monipuolista harjoittelua välineitä hyödyntäen	18.00 - 19.00 Rygg- och nackjumppa Selkä- ja niskajumppa Damer och herrar Naiset ja miehet lär dig övningar rätt och effektivt med en fysioterapeut opettele liikkeet fysioterapeutin ohjauksella oikein	17.00 -18.00 PhysioPilates Jatkoryhmä/Fortsättning 18.00-19.00 PhysioPilates Jatkoryhmä/Fortsättning	10.00 - 11.00 Seniorjumppa Seniorijumppa individuellt anpassad jumppa förbättra rörlighet, balans och styrka yksilöllisesti sovellettu jumppa paranna liikkuvuutta tasapainoa ja lihaskuntoa

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

www.fysioclinic.fi

wellnesspark@parnet.fi

Strandvägen/Rantatie 1, 21600 PARGAS/PARAINEN 010 820 35 00