

Liikuntakokeilu Kainuun neuroyhdistyksen jäsenille

PhysioPilates

tiistaina 26.10., 2.11., 9.11. ja 16.11. klo 16.30

Kainuun neuroyhdistys sai Neuroliitolta jäsenjärjestöavustusta liikuntakokeiluihin.

Tuen avulla yhdistys järjestää jäsenilleen kaksi erilaista liikuntakokeilua.

Ensimmäinen liikuntakokeilu oli Kajaanin hevosharrastekeskuksessa, ratsastusterapeutti Sanna Mattila-Rautiaisen vetämä ratsastusterapiaan tutustuminen maanantaina 4.10. ja toinen kerta tulevana maanantaina 18.10.

Toisena liikuntakokeiluna järjestetään neljä kertaa

PhysioPilatekseen tutustumista.

Ohjelmassa on PhysioPilates harjoituksia, hengitysharjoituksia sekä rentoutusta.

PhysioPilates harjoitteet parantavat vartalonhallintaa ja harjoittelun avulla voit saavuttaa paremman rangan liikkuvuuden ja mm. lantionpohjan hallinnan.

PhysioPilatekseen tutustumisen toteuttaa fysioterapeutti Outi Leinonen.

Aika:

tiistai 26.10.2021 klo 16.30 - 17.30

tiistai 2.11.2021 klo 16.30 - 17.30

tiistai 9.11.2021 klo 16.30 - 17.30

tiistai 16.11.2021 klo 16.30 - 17.30

Paikka:

Pohjolankadun fysioterapia, Pohjolankatu 8, Kajaani



Ilmoittautumiset perjantaihin 22.10.2021 mennessä:

sähköpostilla kainuunneuroyhdistys@gmail.com tai puh. 044 591 7337 (Virpi Kvick)

