

Liikuntavuoro syksyn ohjelma 2020

PielisAreena, lohko 3

tiistai klo 16.30 - 18

Lomatie 12, Nurmes

pvm	laji	vetovastuu
6.10	sähly	Näre/ Kairi
13.10	polttopallo nuoret/ muut	Näre
20.10	sulkapallo	Näre / Kairi
27.10	jousiammunta	Minna Murtonen
3.11.	Fascia Method / uusi	Virpi Siivola
10.11	jousiammunta	Minna Murtonen
17.11	jousiammunta	Minna Murtonen
24.11	kävelysähly	Näre / Kairi
1.12	sähly	Näre / Kairi
8.12	venyttelyt matolla	Näre / Kairi
15.12	polttopallo	Näre / Kairi
22.12	kokeillaan koreja	Näre

Maksuton matalankynnyksen vuoro

Näre ry / Voimavarat käyttöön -yhteistyöhanke

lisätiedot puh. 040 828 5810

Kenelle FasciaMethod sopii?

FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat vähentää kipua, särkyä ja jäykkyyttä kehossa sekä myös heille, jotka haluavat parantaa suorituskykyä omassa liikuntalajissaan.