

Rygg- och nackgymnastik (Hösten 2020)

Kursbeskrivning

Gymnastik för dig som sitter mycket eller har ensidiga rörelser i arbetet, samt för dig som vill stärka de muskler som är viktiga för att rygg, nacke och axlar ska må bra. Några konditionshöjande övningar utan hopp ingår. Den perfekta kombinationen är att fortsätta på Bodyharmony Yang, där du får töja ut musklerna och ge dig den viktiga muskelvården.

...

Kursavgift

35,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Gun Nyholm-Stara

Gympapasset (Hösten 2020)

Anmälningstid

19.08.2020 08:00 - Non-stop

Tidpunkt

01.09.2020 - 01.12.2020

Tisdag 08:45-09:45

Lektioner: 19 (13 ggr)

Plats

Stjärnhallen - Bellatrix
Idrottsgränd 1-3, 66900 Nykarleby