

Ryggymnastik, Pensala (hösten 2024)

Kursbeskrivning

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med ryggymnastik förebyggs ryggbesvär och muskelbalansen stärks. Hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Ryggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag.

...

Kursavgift

35,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Ulla-Stina Karlsson-Lassander

Anmälningstid

19.08.2024 09:00 - Non-stop

Tidpunkt

02.09.2024 - 02.12.2024

Måndag 18:00-19:00

Lektioner: 19 (14 ggr)

Plats

Övriga utrymmen - Pensala dagis
Jussilavägen 1132, 66840 Pensala