

PILATES- JA SAUVAKÄVELYKURSSI YLLÄKSELLÄ 12.-15.3.2020

Tervetuloa mukaan liikkumaan ja virkistäytymään kevättalvella PilatesYlläksen studiolle sekä luontoon



Kurssipaikka on kotoisa äskettäin remontoitu Bed & Breakfast Ylläs, jonka yhteydessä toimii PilatesYlläs studio. Majapaikkaa pitää yllä sydämelliset Sampo ja Janne. Talon yhteydessä on perinteinen tunnelmallinen sauna. Huhtikuussa ladut ja talviurheilukausi ovat parhaimmillaan, joten voit nauttia myös niistä kurssin lomassa. Majapaikasta on mahdollisuus vuokrata lumikenkiä.

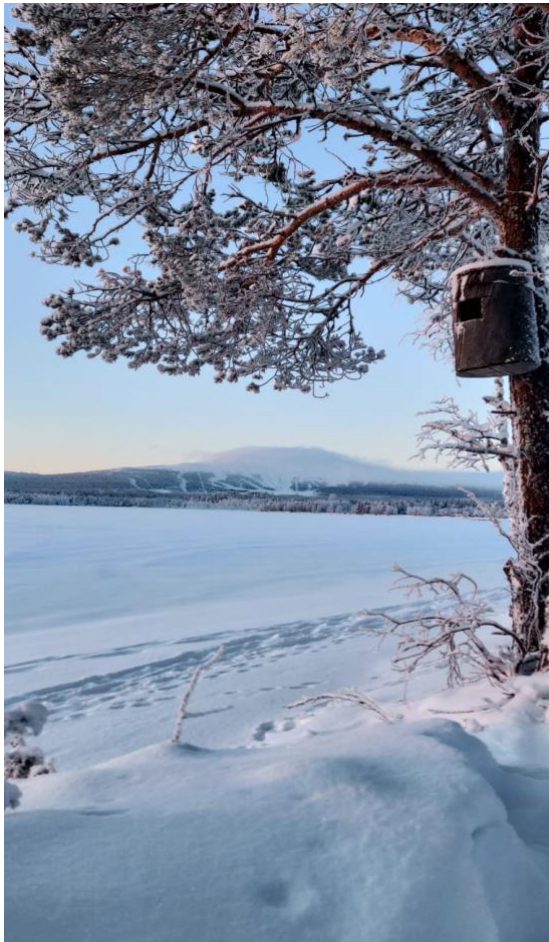
Kurssilla harjoitellaan Pilateksen, Spiraalstabilaation sekä sauvakävelyn keinoin ryhdin nostamista sekä kävelytekniikkaa. Teemme monipuolisia liikkuvuus-, voima- ja toiminnallisiaharjoitteita. Kurssille mahtuu maksimissaan 8 henkilöä.



Majoittuminen tapahtuu siisteissä 2 hengen huoneissa. Hinta on 120e yhdeltä henkilöltä sisältäen aamiaisen.

Kurssilaiset järjestävät itse matkat kurssipaikalle. Yhteiskuljetuksia järjestetään mahdollisuuksien mukaan erikseen esim. Kittilän lentoasemalta.

Hinnat: Kurssin hinta on 150e. Kurssin aikana harjoittelempa Pilatesta (matto- ja laitepilates), Spiraalstabilaaatiota ja sauvakävelyä (Modern Nordic Walking). Yhteensä liikuntaa kurssilla on 9 tuntia.



Kurssia vetää Espoosta PilatesTapiolasta Sanna Tirri. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: info@pilatestapiola.fi.

Tervetuloa pilatoimaan ja virkistymään rauhoittavaan Lappiin!

