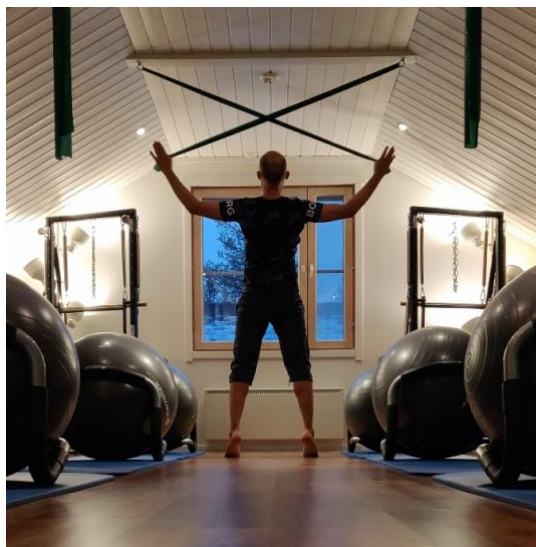


## PILATES- JA SPIRAALIKURSSI YLLÄKSELLÄ 15.-17.3.2024

Tervetuloa mukaan liikkumaan ja virkistäytymään kevättalvella PilatesYlläksen studiolle sekä luontoon!



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

Kurssilla harjoitellaan Pilateksen ja Spiraalistabilaation keinoin ryhdin nostamista sekä kävelytekniikkaa. Teemme monipuolisia liikkuvuus-, voima- ja toiminnallisiaharjoitteita. Kurssille mahtuu maksimissaan 6–8 henkilöä.

### Hinnat

**Liikuntaosuus:** Kurssin hinta on 200 € sisältäen yhteensä 8 tuntia liikuntaa. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

**Majoitus:** Hinta 250 €/henkilö sis. alv 10 % (majoitus) ja alv 14 % (ruuat). Hintaan sisältyy 2 yötä (pe-su) kahden hengen huoneessa, studion käyttö, 2x aamiainen, välipala ja illallinen ja 1x ulkosauna. Majoituksen varausmaksu 100 €/henkilö varattaessa. Varausmaksua ei palauteta, jos peruutus tehdään alle kuukautta ennen majoitusta.

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



Kurssia vetää Espoosta PilatesTapiolasta Sanna Tirri. Lisätiedot kurssista: [info@pilatestapiola.fi](mailto:info@pilatestapiola.fi).

Tervetuloa pilatoimaan ja virkistymään rauhoittavaan Lappiin!