

PITÄVÄ LANTIONPOHJA

Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.

Viiden kerran kurssi sinulle joka haluat

- löytää lantionpohjan lihakset ja oppia vahvistamaan niitä
- parantaa pidätyskykyä
- ehkäistä tai hoitaa lantionpohjan elinten laskeumia
- palautua gynekologisesta tai urologisesta leikkauksesta tai valmistautua operaatioon
- lisätä seksuaalista nautintoa
- sopii kaikenikäisille naisille.



To klo 17.15, seuraava kurssi
alkaa 25.4.2019

kesto 5 viikkoa (5x) 75€

Ole-Sali, Raatimiehenkatu 18.

Ohjaajana fysioterapeutti Irmeli
Petro, joka on erikoistunut
lantionpohjan fysioterapiaan ja
äitiysfysioterapiaan.

Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset p. 020 743 7290 tai
irmeli.petro@fysio-eskola.fi