

FOAMROLLER KURSSI 1.–2.2.2019

Fomarullaus eli putkirullaus parantaa verenkiertoa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Foamrollerilla avaat tehokkaasti lihaksia, sidekudosta ja triggeripisteitä. Kurssilla opit säätelemään rullauksen voimakkuutta ja löytämään kehoasi parhaiten huoltavat liikkeet. Foamrollauksen avulla voit vähentää ja ennaltaehkäistä kehon kiputiloja sekä parantaa liikkuvuutta.

AJANKOHTA

Perjantaina ja lauantaina 1.–2.2.2019. Opetusta on perjantaina kello 17.00–21.00 ja lauantaina kello 9.00–13.30, yhteensä 10 oppituntia.

KOHDERYHMÄ

Kurssi soveltuu istumatyöntekijöille, kuntoilijoille ja urheilijoille sekä kaikille kehonhuollosta kiinnostuneille. Osallistuminen ei vaadi ennakkosaamista. Voit ottaa mukaan oman putkirullan tai lainata opistolta.

OPETTAJA

fysioterapeutti **Merja Honkonen-Pohjonen**

KURSSIMAKSU

90 € opetus

94 € opetus ja perjantain iltakahvi

122 € opetus iltakahvilla ja majoitus 2hh

ILMOITTAUTUMINEN

- verkkolomakkeella <http://www.kaustisenopisto.fi/kurssit/ilmoittautuminen>
- puhelimitse 040 090 2087 tai sähköpostitse toimisto@kaustisenopisto.fi
- **sitovat ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 18.1.2019**



OPISTONTIE 30
69600 KAUSTINEN
PUH. 040 090 2087
TOIMISTO@KAUSTISENOPISTO.FI

www.kaustisenopisto.fi