



Tarjous

Länsiudenmaan tanssijat ry

Fysios Lohja

Ratakatu 24

08150 Lohja

www.fysios.fi

0409678141

Hieronta sarjakortit jäsenille

3x30min 105€ (norm 122)

3x45min 135€ (norm 152)

Fysio- ja jalkaterapiasta -5% listahinnasta

Alaraajatutkimus, askeltutkimus, tukipohjalliset, jalkahoidot

Jalkaterapeutit:

Minna Hyvönen

Santeri Pulkkinen

Ulla Raulo

Hierontaa tarjoavat

Iiro Leinonen

Jere Hakamaa

Ville Soininen

Saara Tähtinen

Jenny Saarni

Anne Von Bell

Fysios Lohjan TerveKeho ryhmä

Tunnit Aplicolla ma klo 17.15 ja pe klo 11.15

Tunnit ohjaa Fysioksen fysioterapeutti

5x kortti 39,90

Tervekeho on fysioterapeutin ohjaama tuntikokonaisuus, jossa harjoitetaan nivelten aktiivista liikkuvuutta ja lihashallintaa turvallisesti. Tavoitteena on keskittyä kehon eri alueisiin edistämällä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Tuntien teemoina voivat olla selkä, ylävartalo ja alaraajat.

Harjoitteissa yhdistyy elementtejä pilateksesta, liikkuvuusharjoittelusta ja eri kehonhuoltotekniikoista. Harjoitukset on suunniteltu tunneille niin, että kaikäntasoiset ja -ikäiset ihmiset voivat saavuttaa tuloksia. Fysioterapeutin suunnittelemat liikkeet kehittävät myös koordinaatiota sekä tasapainoa. Tunti sopii pehmeänä aloituksena liikuntaharrastukseen esim. raskauden jälkeen, tuki- ja liikuntaelinvaivojen kuntoutuksen ohelle sekä liikuntaa aloittaville. Tunnille uskaltavat tulla kaikenkuntoiset liikkujat, jotka haluavat terveen kehon.