Liikunnan iloa Kruunupuistossa

OPASTETTU FATBIKEAJELU
tiistaisin klo 16.15–17.30,
20/25€* (*sähköfatbike)

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT 2.9.2019 ALKAEN

MAANANTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
KOKOKEHON TREENI	**KAHVA-KUULA**	**ALLAS-JUMPPA**	**KUNTOSALIRYHMÄ SENIOREILLE**
klo 16.30–17.30	klo 16.30–17.30	klo 17.30–18.15	klo 10.00–11.00
8€/krt	**8€/krt**	**13€/krt**	**7€/krt**
			(kuntosaliryhmän jälkeen mahdollisuus saunoa veloituksetta)

Ryhmien vetäjinä Kruunupuiston omat ohjaajat.

MEILLÄ VOIT MAKSAA MYÖS SMARTUM- JA TYKYSETELEILLÄ!
Kysy lisää myyntipalvelustamme
puh. 020 763 9130
tai myyntipalvelu@kruunupuisto.fi.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

KRUUNUPUISTO

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. +358 (0)20 763 9130 fax. +358 (0)20 763 9139
myyntipalvelu@kruunupuisto.fi **www.kruunupuisto.fi**

KRUUNUPUISTO

Kurssimuotoiset ryhmät

Huom! Kurssimuotoiset ohjatut ryhmät toteutuvat kun ryhmässä vähintään 8 osallistujaa.

Ilmottaudu ennakkoon puh. 020 763 9130 tai myyntipalvelu@kruunupuisto.fi.

Oikeus muutoksiin pidätetään.

TIETOISEN LÄSNÄOLON ILLAT

Tietoisen läsnäolon taidot auttavat säätelemään kehon ja mielen tunnereaktioita, ja pääsemään paremmin kosketuksiin mielen ja kehon hyvinvointiin. Tietoisen läsnäolon harjoitukset ovat tutkitusti tehokkaita. Ne mm. tasapainottavat mieltä, huoltavat aivoja, auttavat stressin ja kivun säätelyssä sekä univaikeuksissa. Tietoisen läsnäolon ilta toteutetaan harjumaisemissa, joten varauduthan sään mukaisilla varusteilla (kävelymatka n. 1-2 km)

Ajankohdat: 4.6 ja 27.8.
Klo 17.00–18.30
Hinta: 18 €/kerta
Vetäjä: Mari Sarjanen kuntoutuspsykologi
ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN

UNIKOULU AIKUISILLE

Kärsitkö uniongelmista nukahtamiseen tai yhtäjaksoisen unen saavuttamiseen liittyen? Unikoulussamme perehdytään asiantuntijoidemme johdolla unettomuuteen ja keinoihin uniongelmien ratkaisemiseksi. Käydään läpi erilaisia unta edistäviä harjoituksia mm. tietoisen läsnäolon, kognitiivisten menetelmien ja rentoutuksen keinoin

Ryhmä kokoontuu 3 kertaa marraskuussa
Ajankohdat:12.11, 19.11 ja 26.11.
Klo 17.30–19.00
Hinta: 60€
Vetäjät: Mari Sarjanen kuntoutuspsykologi,
Outi Kurttila terveydenhoitaja ja
Annina Puurtinen fysioterapeutti/liikunnanohjaaja
ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN.

Meillä voit maksaa myös Smartum- ja Tykyseteleillä!

FASCIA-RYHMÄ: Ryhmä kokoontuu 4 kertaa syyskuussa torstaisin: 5.9, 12.9, 19.9 ja 26.9.

klo 16.30–17.15

Hinta 40€

Vetäjä: Leena Nyrhinen manipulatiivinen fysiotera-peutti, fysioterapeutti YAMK

ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN

SELKÄ -RYHMÄ: Ryhmä kokoontuu 4 kertaa lokakuussa torstaisin: 3.10, 10.10, 17.10 ja 24.10

klo 16.30–17.15

Hinta 40€

Vetäjä: Leena Nyrhinen manipulatiivinen fysiotera-peutti, fysioterapeutti YAMK

ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN