

# PILATES HARJOITUKSET

Torstaina 16.7. klo 18:00-19:00 ja lauantaina 18.7.2009 klo 19:00-20:00

Järjestämme Lapinlahti Judocamp 2009 -leirin yhteydessä Pilateksen tutustumistunneille, jonne kutsumme kaikki halukkaat kokeilemaan tehokasta kehonhallintalajia. Harjoitukset on tarkoitettu aivan kaikille ilman aikaisempaa kokemusta Pilateksesta tai itsepuolustuslajeista. Tunnin harjoitukset ovat kaikille ilmaiset, vetäjänä koulutettu Pilates -ohjaaja Pia Kallio.

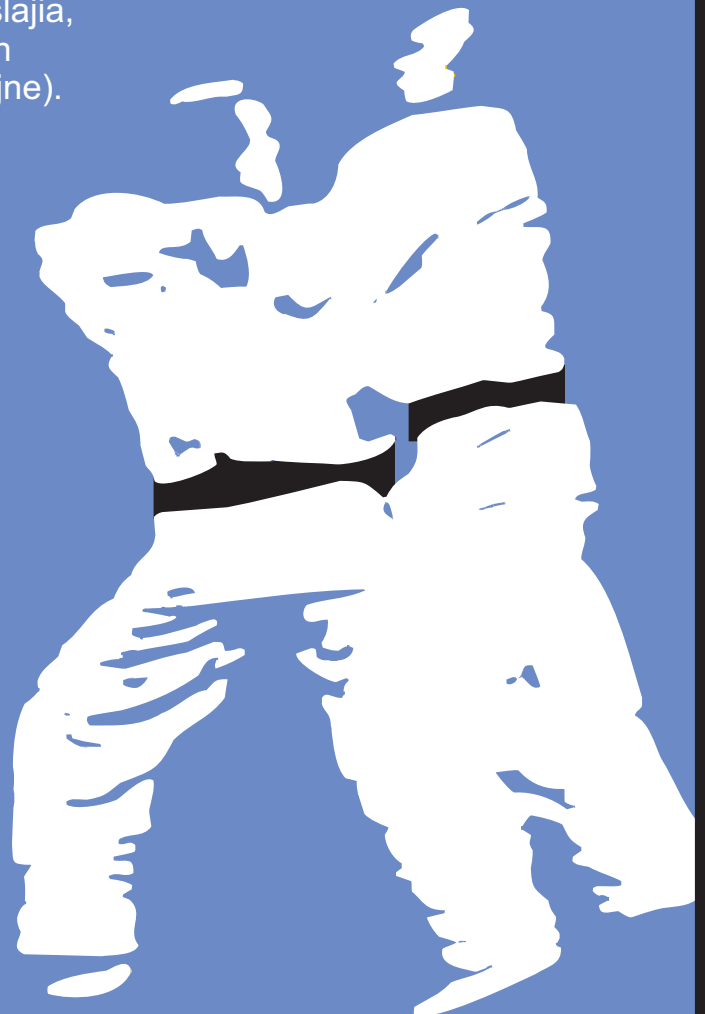
Ota mukaan joustavat sisäurheiluvaatteet (esim. T-paita ja verkkarit), sandaalit ja pyyhe. Ennen harjoituksia tulee pestä jalat, pyyhkiä pyyhkeellä ja tatamille kävellään sandaaleissa - näin varmistamme korkean hygienian harjoituksissa. Jos olet aikaisemmin harjoitellut jotain itsepuolustuslajia, myös niiden vaatetus käy harjoituksiin hyvin (Judo, Aikido, Ju-jutsu, Thai-boxing, MMA jne).

**TERVETULOA!!!**

Tule  
ilmaiseksi  
kokeilemaan  
lajia!



**Jalkaterapeutti  
Pia Kallio**  
Puh. 040 - 538 6491



Lapinlahden Monitoimitalo, Lapinlahden urheilupuisto, Monarintie 2, 73100 LAPINLAHTI  
Lisätietoja osoitteesta jari.kuokka@oracle.com, <http://shiranami.kuokka.fi> tai 040 - 520 0154