



ASAHA ÄIJILLE

Pyhän Kolminaisuuden kirkon raunioilla,
Vanhankirkonkatu Rauma

ma 31.7.2023 klo 18.30 -19.15

to 10.8.2023 klo 18.30 -19.15

Onko liikunnastasi jo aikaa? Mietkö, miten pääset alkuun? Tule kokeilemaan matalan kynnyksen asahia, suomalaista terveysliikuntaa, jonka kehittäjätkin ovat miehiä.

Asahia tehdään seisten, liikkeet ovat helppoja tehdä ja mitään välineitä ei tarvita. Asahi rentouttaa, vahvistaa lihaksistoa, kehittää tasapainoa ja tuo hyvää oloa koko kehoon ja mieleen. Asahi sopii kaikille, koska liikkeet tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

Hinta 5 euroa/kerta. Voit maksaa käteisellä tai pankkikortilla.

Kysy rohkeasti lisää Pirkko puh. 0440 682224

Olet lämpimästi tervetullut harjoittamaan asahia ja aistimaan vanhojen raunioiden tunnelmaa.



Pirkko Mäkinen, asahi-ohjaaja