

Asahi-ryhmä
Tesoma hyvinvointikeskus Lysti-sali
Tesomankatu 4
33310 Tampere

Uusi ryhmä!



[KOTISIVU: pirsella.fi](http://KOTISIVU:pirselka.fi)

Tervetuloa!

Uusi ryhmä!



OK-opintokeskus

Asahi on suomalainen terveysliikuntamuoto, jossa yhdistyvät lempeät, hitaat liikkeet, rauhallinen hengitys ja mielen rauhoittaminen. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helposti opittavia, eikä harjoitteluun tarvita erityisvarusteita. Asahi sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Harjoittelu vahvistaa ja rentouttaa kehoa, parantaa liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä auttaa lievittämään stressiä ja kehon jännityksiä. Liikkeet voidaan tehdä joko seisten tai istuen.

Ryhmään otetaan 8 – 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Asahi-ryhmä

Uusi ryhmä!

Ajalla:

3.9. – 10.12.2026

Ohjaaja

Pia Heinonen, Erityisliikunnanohjaaja

Yhteyshenkilö

Pia Heinonen

Puh:

tekstiviestillä 050 351 8280

S-posti:

pia.t.heinonen@gmail.com

Torstai

klo 17.15 – 18.00

Syyskausi

14 kertaa x 45 min.

Kausihinta jäsenille

40 €

Ei jäsenhinta

55 €

Liikuntaryhmiin on aina ilmoittauduttava kotisivuilla pirselka.fi / LMARI-Ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen onnistuu puhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

