



LUUT SYDÄMEN ASIAKSI

tietoa luustosta ja luustoa lujittavasta ravinnosta sekä luustoa suojaavasta ja vahvistavasta liikunnasta

La 20.10 klo: 13–15 Joogahuoneella,
hintaa 20€, ei jäsenet 25€.

Luusto-luento antaa monipuolisen ja käytännönläheisen tietopaketin luustosta ja luustoa lujittavasta ravinnosta. Myös liikunta uudistaa ja vahvistaa luustoa. Miten?

Siitä puhutaan hieman ja tehdään tunnin mittainen harjoitus josta on apua jokapäiväisessä elämässä.

ILMOITTAUTUMINEN: www.joogahuone.fi tai
ma-to klo: 11–14 puh. 044-215 2523

Marja Ruuti on laillistettu ravitsemusterapeutti.

Leena Karmakallio on kokenut SJL-jooganopettaja.



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

