

Asahi tutuksi



Tapahtuma Salossa sunnuntaina 12.10.2025 klo 15.00
Syty Ry, Helsinginkatu 6

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa.

Harjoitukset suoritetaan rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen, joko seisaallaan tai tuolilla istuen. Siksi se on hyvää liikuntaa kenelle tahansa.

Asahi vahvistaa lihaksia, notkeuttaa niveliä, vetreyttää selkää ja niska-hartiaseutua, sekä harjoituttaa tasapainoa. Asahi sekä kohottaa kuntoa, että ylläpitää toimintakykyä. Se sopii yhtä hyvin himoliikkuville, kuin niille joille liikunta on haastavaa.



Tervetuloa tutustumaan! Tilaisuus on maksuton!
Ohjaaja Asahi Nordic ohjaaja ja kouluttaja
Kirsi Vainio, tiedustelut 040 5716946

