

Fókuspjálfun

10. nóv - 15. des

Liðleiki - Styrkur - Jafnvægi

Snerpa - Samhæfing

Fókuspjálfun er frábært námskeið í boði fyrir íþróttakrakka sem vilja ná langt í sinni íþrótt: Séræfingar undir leiðsögn sjúkrapjálfa þar sem unnið er með liðleika, jafnvægi, samhæfingu og snerpu. Áhersla á að kenna líkamsbeitingu og stuðla að forvörnum meiðsla.



Tímasetning: Miðvikudagar 15:00-16:00

Staðsetning: Salur 9 í Sporthúsinu, Dalasmára 9-11, Kópavogi

Tímabil: 10. nóv - 15. des (6 vikur)

Aldur: Krakkar fæddir 2006-2009

Verð: 9.900 kr.

Pjálfari: Tinna Jökulsdóttir sjúkrapjálfari

Skráning fer fram í gegnum heimasíðuna sjukrasport.is,
frekari upplýsingar eru í síma 564-4067 eða á netfangið tinnaj@sporthusid.is

Hlökkum til að sjá ykkur

Sjúkrapjálfunin
SPORTHÚSINU

FOKUS
PJÁLFUN

