

MARCON

HAPPY HOUR -SPECIAL

Sykettä sydämeen ja mieli avoimeksi, niin olet valmis hauskalle matkalle kehon ja mielen hyvinvointiin!



TULE MUKAAN ILOISEEN JA TEHOKKAASEEN PUOLITOISTATUNTISEEN MARCON KANSSA.

Liikuntahetki koostuu kahdesta eri osasta Happy Hour'ista ja Power Stetchistä. Marcon Happy Hour on jo käsite niiden keskuudessa, jotka hakevat liikkumisen iloa ja riemua. Alkuosa on hikeä ja riehumista, sitten mitä kummallisempia eli moninaisempia tanssisarjoja: afroa, discoa, rockia, latinoa, showta ja tietenkin nami-namia! Power stretch on monipuolinen venyttely- ja kehonhuoltohetki, joka sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille liikkujille. Rauhallisesti etenevällä tunnilla käydään koko keho läpi; loistava fyysinen ja mentaalinen rauhoittuminen arjen kiireiltä.

Tavoitteena on, paitsi liikkua ja pitää hauskaa, myös tutustuttaa osallistujat omaan kehoonsa sekä antaa heille ajatuksia ja oivalluksia toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä siitä, miten hyvä toimintakyky ja kunto vaikuttavat itse kunkin hyvinvointiin.