



Hyvinvointiluennot 2024

	Kesto	Hinta/ryhmä
LUOTU LIIKKUMAAN - Terve keho ja mieli - Liikunnan vaikutus aivoihin - Mistä motivaatiota?	60 min	350 €
VOI HYVIN - Hyvinvoinnin palapeli - Arjen valinnat - Uni, liikunta ja ravinto - olisipa niin helppoa	60 min	350 €
ÄLÄ STRESSAA - Mitä stressi on? Miten välttää? - Kuormituksen säätely ja palautuminen	60 min	350 €

Kaikissa luennoitsijana Lotta Saarelainen
(Fysioterapeutti, PhysioTrainer, Ravintovalmentaja ja Univalmentaja)

Hinnat sisältävät alv:n ja ne ovat voimassa ma-la, sunnuntaisin ja juhlapyhinä hintoihin +20 % korotus. Pidätämme oikeuden muutoksiin.