



Pilatesplus

Pilatesplus tarjoaa räätälöityjä pilates- ja joogatunteja pienryhmille, yrityksille, yhteisöille ja yksityisille henkilöille. Ryhmien ohjaajana toimii fysioterapian opettaja, pilates- ja joogaohjaaja Leena Rihto. Ryhmät voidaan järjestää Pilatesplussan omissa tiloissa Yliopistonkadulla tai jopa maastossa yhdistettynä muuhun ulkoiluun ja virkistystoimintaan.

Yhteystiedot:

Leena Rihto
Yliopistonkatu 28 B (sisäpiha) 40100 Jyväskylä
040 556 0370
leena.rihto@pilatesplus.fi
www.pilatesplus.fi



Eräopaspalvelu Jukan Tokka vie sinut retkille Jyväskylän seudun luontoon. Alueen luontokohteet tarjoavat monipuolisia elämyksiä ja kohottavat samalla kuntoakin. Voimme viettää kesäistä päivää melomalla Päijänteellä tai alueen lähijärvillä.

Luontopoluilla tutkimme metsäluonnon elinympäristöjä ja talvisin retkeilemme lumikengillä. Luontoretken kohokohtana ovat maistuvat eväät ja nuotiokahvit.

Tervetuloa luontoon!

Yhteystiedot:

Jukka Mattila
Myllykatu 9, 41160 Tikkakoski
040 7599 864
luontoon@jukantokka.fi
www.jukantokka.fi

Kuvaaja: Johanna Parviainen

ERÄ ja ILO



*Joogan ja Pilateksen
rentous
yhdistyneenä
luonnon vetovoimaan!*



*Luonnossa kohtaa
uskomattoman hienoja
yksityiskohtia...*

*Luonnosta saa voimaa
ja mielenrauhaa.*

Kuvaaja: Johanna Parviainen



Erä & Ilo on Pilatesplussan ja Eräopaspalvelu Jukan Tokan yhteinen luontopalvelu, jossa yhdistyy esim. rauhoittava venyttely ja luonnossa liikkuminen. Yhdessä näistä muodostuu elämyksellinen moniaistinen kokonaisuus.

Leena Rihton järjestämä Pilates-, venyttely-, rentoutus- tai joogatuokio voidaan suunnitella tilaisuuden ja kohderyhmän mukaan sellaiseksi, että se vastaa osallistujien odotuksia ja ottaa huomioon ryhmän toiveet.

Jukka Mattilan opastamilla luontoretkillä tutustutaan Jyväskylän seudun monipuoliseen luontoon patikoiden, meloen ja lumikenkäillen.

