

asahi
HEALTH

- helpot liikkeet
- ei osallistumiskynnystä
- sopii kaiken ikäisille
- pehmeää ja hidasta
- liikutaan pystyssä
- kuunnellaan kehoa
- oikeaa terveysliikuntaa



asahi
HEALTH

hoitaa
ja ennaltaehkäisee



www.asahi.fi

terveysliikuntaa
kaikille

ASAHI HEALTH®



Opiskele perusliikkeet kirjasta:
Jalamo, Klemola, Mikkonen, Mähönen:
Asahi - terveysliikuntaa kaikille. Edita 2007.

asahi
HEALTH