AJÁNDÉKKÁRTYA · KARÁCSONY 2026

28 napos ülő gerinctorna

- 28 vezetett tornavideó, napi 10–16 perc
- Minden gyakorlat ülve, egy széken
- Naponta nyíló videók

Gyógytornászok által összeállított online program – otthonról, bármikor.

Arthuman Központ · dr Kriston Ildikó

Mozgást ajándékba

Szeretettel ajándékozom neked ezt az online programot.

Kinek: _____

Kitől: _____

Üzenet:

Hogyan kezdheted el?

A belépéshez szükséges adatokat e-mailben küldtük annak a címnek, amelyet az ajándékozó a rendeléskor megadott. Ha nem találod, nézd meg a levélszemét mappát is, vagy írj nekünk: arthuman@arthuman.hu · 06-30-190-7315