

BODY & MIND 19.-20.2.2022

Malliohjelmat ovat alustavia ohjelmia, lopullinen ohjelma jaetaan kurssin avausinfossa.

19.2. la	Aika	Paikka
Avaus	10.00-10.30	Pallohalli
Herättelevä Yang & Yin Jooga	10.30-11.30	Pallohalli
Lounas	11.30-13.30	Puhti
Curling	13.30-14.15	Jäähalli
Smoothie	14.30-15.15	Puhti
Pilatespalloharjoite + Yinful jooga	15.15-16.45	Pallohalli
Päivällinen	17.00-19.00	Puhti
Uimahalli käyttöoikeus	17.00-18.00	Uimahalli

20.2. su	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Bungypump sauvakävely	9.00-9.45	
Barre	10.00-10.45	Pallohalli
Rentouttava kehonhoolto	10.45-11.30	Pallohalli
Lounas	12.00-14.00	Puhti
Huoneiden luovutus	11.30	



