

HARMONINEN VOIMA JOOGAKURSSI INFOKIRJE

ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto tapahtuu Fennada Hotellilta (kartta nro. 35) vastaanotossa. Majoittumaan pääsette klo 16.00 alkaen. Huomioitthän tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta. Kurssin avaus tapahtuu Pallohallissa (kartta nro. 46) klo 9.00 alkaen. Avauksessa käydään läpi kurssia koskevia asioita ja jaetaan lopullinen ohjelma.

OHJELMA

Kurssiohjelmasta löytyy malliohjelma nettisivuilta. Lopullinen kurssiohjelma kuitenkin jaetaan vasta avausinfon yhteydessä.

MATKALAUKUN SISÄLTÖ

- ✓ Liikuntavaatteet (sisäliikuntavarusteet)
- ✓ Sisäurheilukengät
- ✓ Täytettävä juomapullo
- ✓ Sauna- ja uintivarusteet
- ✓ Pientä välipalaa (suositellaan hedelmiä, pähkinöitä, välipalapatukoita tms.)
- ✓ Halutessa voi ottaa mukaan myös oman käsidesin/puhdistusliinoja/oman joogamaton

KORONAAN LIITTYVÄT ERIKOISJÄRJESTELYT

Kurssilla toimimme THL:n ryhmäliikuntaa koskevien ohjeistuksien mukaan. Lisätietoja toiminnastamme Vierumäellä voitte lukea [nettisivuiltamme](#).

TERVETULOA KURSSILLEMME!!

