

## JOOGAVIIKONLOPPU INFOKIRJE

### ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto tapahtuu Fennada Hotellilta, vastaanotossa . **Majoittumaan pääsette klo 16.00 alkaen. Huomioitthän tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta.** Kurssin avaus on Pallohallissa klo. 9.30 lauantai aamuna.

### OHJELMA

Alustava kurssiohjelma on nähtävillä nettisivuilla. Lopullinen kurssiohjelma kuitenkin jaetaan vasta avausinfon yhteydessä.

### MATKALAUKUN SISÄLTÖ

- ✓ Liikuntavaatteet (sisäliikuntavarusteet sekä ulkoliikuntavarusteet)
- ✓ Paljon vaihtovaatteita (t-paitoja, sukkia, alusvaatteita ym.)
- ✓ Täytettävä juomapullo
- ✓ Sauna- ja uintivarusteet
- ✓ Henkilökohtaiset hygienatarvikkeet (hammasharja, saippua/shampoo, lääkkeet jne.)
- ✓ Pientä välipalaa (suositellaan hedelmiä, pähkinöitä, välipalapatukoita tms.)
- ✓ Halutessa voi ottaa mukaan myös oman käsidesin/puhdistusliinoja/omanjoogamaton

### KORONAAN LIITTYVÄT ERIKOISJÄRJESTELYT

Kurssilla toimimme THL:n ohjeistuksien mukaan. Ohjaajat perehdytetään ylläpitämään ryhmissä riittävää hygieniää ja turvallisuutta liittyen koronavirukseen. Lisätietoja toiminnastamme Vierumäellä voitte lukea [nettisivuiltamme](#).

