

Body & mind 16.-17.10.2021**Lauantai 16.10.**

10.00-10.30	Avaus (pallohalli)
10.30-11.30	Hatha Flow jooga (pallohalli)
11.30-13.30	Lounas
13.30-14.30	Sauvakävely Lemmenharjun luontopolulla (lähtö urheiluhallilta)
14.30-15.15	Smoothiet (Kaskela)
15.15-16.45	Pilates pallo -harjoite+Yinful jooga (pallohalli)
18.00-19.00	Päivällinen

Sunnuntai 17.10.

9.30-10.30	Metsämeditaatio (lähtö kuplahallilta)
10.45-11.45	Barre (pallohalli)
11.45-12.30	Rentouttava kehonhuolto (pallohalli)
12.30	Lounas
12.30-14.30	Huoneiden luovutus ja Lounas

