

Body & Mind viikonloppukurssi 20.-21.11.2021 malliohjelma

Lauantai 20.11.

10.00-10.30	Avaus (peilisali)
10.30-11.30	Hatha Flow jooga (pelisali)
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 (peilisali)
17.00-19.00	Päivällinen
17.00-18.00	Uimahalli käyttöoikeus

Sunnuntai 21.11.

9.30-10.30	Metsämeditaatio (lähtö Urheiluhallilta)
10.45-11.45	Barre (pelisali)
11.45-12.30	Rentouttava kehonhoito (pelisali)
12.30	Lounas
12.30-14.30	Huoneiden luovutus ja Lounas

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa.

