

## Body &amp; Mind 29.-30.10.2022

29.10.la	Aika	Paikka
Avaus	10.00-10.20	Pallohalli
Herättelevä Hatha Flow jooga	10.30-11.30	Pallohalli
<b>Lounas</b>	11.30-13.30	Puhti
Bungupump sauvakävely	13.30-14.30	Lähtö Urh.hallilta
<b>Smoothie</b>	14.45-15.15	Puhti
Fascia Method+rentouttava kehonh.	15.15-16.45	Pallohalli
<b>Majoittuminen</b>	16.45	
Päivällinen	17.00-20.00	Puhti
Uimahallin käyttöoikeus	17.30-19.30	Uimahalli

30.10.su	Aika	Paikka
<b>Aamiainen</b>	7.00-9.00	
Metsämeditaatio	9.00-10.00	Lähtö Urheiluhallilta
Gymstick/venyttely	10.15-11.15	Pallohalli
Huoneiden luovutus	12.00 mennessä	
<b>Lounas</b>	<b>12.00-14.00</b>	Puhti



**VIERUMÄKI**

Matkalla huipulle

