

Tuolijooga, 2 vrk

Ti 19.5. – to 21.5.2020

Ohjaajat: Sirkka Kaplas, jooganopettaja SJL ® ja

Eija Juvakka, jooganopettaja SJL ® opiskelija

Tiistai

18.00 päivällinen
19.00 kurssin avaus
20.00 jooga

Keskiviikko

8.00 jooga
9.00 aamiainen
10.30 alustus tuolijoogasta
11.15 tuolijooga liikuntarajoitteisille
11.45 tauko
12.00 tuolijooga arkeen
13.00 lounas
15.00 muistiharjoitus ja tuolijooga
16.30 jooga
18.00 päivällinen
19.30 sauna

Torstai

8.00 jooga
9.00 aamiainen
10.45 tuolijooga
11.30 päätös
12.00 lounas