

Muija- ja Äijäjooga la 10.10.2009

klo 07.30 **Lempeästi herättelevä
aamujoogaharjoitus**

Joogaohjaaja Varpu Turunen
Liikuntasali

klo 08.30 **Aamiainen**

klo 10.00 **Jooga - kokonaisvaltainen
itsehoitomenetelmä -luento**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Auditorio

klo 11.00 **Muijajooga/
hathajoogaharjoitus**

Joogaohjaaja Leila Liimu
Liikuntasali

klo 11.00 **Äijäjooga**

Joogaohjaaja Jouni Mäkelä
Liikuntasali

klo 12.30 **Lounas**

klo 13.30 **Kysele joogasta -luento**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Auditorio

klo 14.30 **Hathajoogaharjoitus jo joogaan
perehtyneille**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Liikuntasali

Klo 16.15 **Naurujooga**

Joogaohjaaja Mervi Kiuasperä
Liikuntasali



klo 17.00 **Joogapäivä päättyy**

**Yhteinen päivähuone käytettävissä
koko päivän**

Hinta 39 € henkilö / päivä sisältäen ohjelmat,
ruokailut, päivähuoneen ja alv:n

Yksittäin 8 € / teema sis. päivähuoneen ja alv:n.
Aamiainen 6 € /hlö ja lounas 12 €/hlö

Lisäpalveluina hieronta, jalkahoito, yrttikylyvt, kosmetologipalvelut, keilaus, allas- ja sauna-osasto.

Varaa joogasi ja lisäpalvelut 5.10.09 mennessä puh. 02-57 333 tai 02-573 3401. Ilmoittautumiset sitovia.

Peruutusehdot: Peruuttamattomasta varauksesta perimme 50% varauksen arvosta

