

Tule kokeilemaan joogaa!

Ke 25.9.2024 klo 17.00

Paikka: Yhdistyksen toimitila, Lähteenkatu 2–4

Hinta: 0 €

Ohjaajana: Kristiina Jakovuori

Kokeilukerta koostuu kevyistä Hatha- ja kundaliinijoogaliikkeistä. Ne ovat rentouttavia ja lihaksia venyttäviä ja voimistavia.

Varusteina tunneilla on hyvä olla joustavat vaatteet (esim. verkkarit ja t-paita, vaihtopaitakin hyvä) sekä joogamatto tai vaikka viltti, vesipullo ja ehkä pieni välipala joogan päätteeksi.



Sitovat ilmoittautumiset 18.9. mennessä yhdistyksen toimistoon
tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi tai puh. 045 358 2505