

M 127

Kesäkuntoon 23 Jooga

Kampanjan viides tapahtuma järjestetään **15.12 Nakkilan liikuntakeskuksella 19.00–20.00**. Vetäjän Terhi Ruohosen opastamana pääsemme tutustumaan joogaan.

Joogaan kuuluu fyysisiä ja henkisiä harjoituksia, joiden tarkoituksena on luoda energiaa, lisätä joustavuutta ja voimaa sekä synnyttää sisäistä rauhaa. Nämä puolestaan edistävät sekä henkistä että fyysistä terveyttä (elixia.fi). Täältä löytyy lisäinfoa joogasta.

[Kaikki, mitä olet halunnut tietää joogasta \(elixia.fi\)](#)

Ota mukaan mukavat treenivarusteet, ja juomapullo.

Sitovat ilmoittautumiset vain kotisivujen kautta viimeistään 12.12 mennessä.



Lisäinfoa: 0400 432272