

"Elämäsi paras päivä alkakoon joogamatolta!"
~ Jooga Porvoo ~





Joogaa aikuiseen makuun:

MIKSI?

- Vatsa toimii paremmin (sukkela suoli)
- Nukut syvemmin (unen laatu)
- Et pelkää kaatumista (tasapaino)
- Pysyt liikkuvana (nivelliikkuvuus)
- Vahvistut ja luotat omaan kehoon (voima)
- Palaudut kausiflunssista nopeammin (hengityselimistö)
- Mielesi pysyy vireänä (aivoterveys)

MISSÄ?

- Jooga Porvoo, Rauhankatu 33, 2. krs (Elannon talo)

**Tavoitteena toimintakuntoinen,
terve ja vahva keho!**





Joogaa aikuiseen makuun:

MILLOIN?

- Esittelytunnit:
perjantaina 11.9. klo 15
tiistaina 15.9. klo 15:30

MITÄ MAKSAA?

- Seniorijäsenyys 69€/kk (kolmesti viikossa)
- Eläkeläisalennus muista tuotteista -10%

MITÄ MUUTA?

- Jooga yhdistää: sielun, mielen ja kehon
- Jooga yhdistää teekupin äärellä tunnin jälkeen.

**Tavoitteena toimintakuntoinen,
terve ja vahva keho!**



**Tervetuloa aloittamaan elämäsi
paras päivä joogamatolta!**

Lisätiedot ja varaukset:

joogaporvoo.fi

050 443 0501

**Tavoitteena toimintakuntainen,
terve ja vahva keho!**