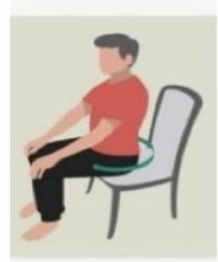


Tule mukaan **TUOLIJOOGAAN !**



Parilliset maanantait klo 10.30–11.30

Paikka Ajurinkatu 14, 1. kerros. Ohjaajana toimii joogaopettaja Leila Kärkinen.

Tuolijooga on lempeää, mutta tehokasta hengityksen mukaan kulkevaa liikuntaa, jossa ei tarvitse mennä lattialle. Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen, omia tunteita ja rajoja kuunnellen.

Tuolijooga antaa kaikille miehille ja naisille mahdollisuuden oman kehon ja mielen huoltamiseen ja soveltuu siten kaikille ikään tai kuntotasoon katsomatta. Aiempaa tuolijoogakokemusta et tarvitse, vain rento, lämmin asu ylläsi.

Villasukat jaloissa ovat kiva lisä.



Yhteyshenkilö Riitta Haikola, p. 0400 465595, riitta.haikola@gmail.com