

# Joogan Liikuntalukkarit

syksy 2024



Aloitusaika	Maanantai	Ti	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	La	Sunnuntai
klo 9-10	10:45-12:00 Äiti-vauva-jooga			9:30-11:00 Aamujooga, alkeis-jatko	9:30-10:45 Yinjoogaa äänimalja- rentoutuksella ----- 10:20-11:50 Joogaa päivällä, alkeis-jatko		
klo 11-15	12:10-13:25 Joogaa päivällä, alkeis-jatko ----- 13:45-15:00 Yinjoogaa päivällä		12:00-13:30 Jooga selän hoidossa	11:30-12:30 Hathajoogaa lounaaksi! (verkko)  11:15-12:30 Seniorin tuolijooga	11:15-12:30 Läsnäolo, rentoutuminen ja joogan luova voima		
klo 16-17	17:30-18:15 Meditaatiota (verkko)		16:00-17:30 Ryhtiä edistävä jooga ----- 17:40-19:10 Joogaa illalla, jatko		16:45-18:15 Hathajoogaa ja reggaemusiikkia ----- 16:45-18:15 Joogaa illalla, alkeis- jatko		16:40-17:40 Sunnuntaijooga ----- 17:50-19:05 Yinjooga A ----- 19:15-20:30 Yinjooga B
klo 18->	18:30-19:15 Hatha & Yin -joogaa (verkko)		19:20-20:50 Miesten joogaharjoitus				

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan [aurala.fi](http://aurala.fi)