



TUOLIJOOGAA
KESKIVIKKOISIN KLO 10.00-11.00
5.2-30.4
VASIKKAHAN LIKUNTASALISSA

Tuolijoogassa joogataan kirjallimellisesti istuen ja tehdään rauhallisia liikkeitä omalla keholla. Samalla hyödynnetään hengitystä eri liikkeiden tukena. Tunti sopii erityisen hyvin vaikka liikkumisessa olisikin haastetta.

Tunnin kesto 60 min. Tunti pidetään Vasikkahaassa. Tunnin hinta 1 €.
Ohjaajana Ritva Simola.

