

## Tasapaino luo selkeyttä elämään 10.-12.3.2023

Ohjaajat: Tuija Aaltonen ja Onerva Mälkönen, jooganopettajat SJL®

Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00			
7.30		Harjoitus	Herätys ja karmajooga
8.30		<b>Aamiainen</b>	<b>Aamiainen klo 8.30</b>
9.30		Alustus ja harjoitus	Yhteenveto ja harjoitus
<b>13.00</b>		<b>Lounas</b>	<b>Klo 12 Lähtölounas</b> Hyvää kotimatkaa!
		Tauko	
15.00		Alustus ja harjoitus	
<b>18.00</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
19.00	Kurssin avaus ja harjoitus	Sauna	
21.00			