

SJL Jooga ja hiihto ma 19. – to 22.2.2024

Ohjaajat: Sinikka Tala (fysiatri) ja Karin Sillander (fysioterapeutti), Jooganopettajat SJL®

OHJELMA:

ma 19.2.2024

18.00 Päivällinen
19.00 Kurssin avaus
Joogaharjoitus

ti 20.2.2024

7.30 Joogaharjoitus
9.00 Aamiainen
10.00 Hiihtoa/ulkoilua

12.15 Aikuisten liikkumisen suositus. Tehtävä: oman liikkumisen tarkastelu
13.00 Lounas
Hiihtoa/ulkoilua
16.30 Joogaharjoitus
18.00 Päivällinen
19:00 Sauna ja yhdessäoloa

ke 21.2.2024

7.30 Joogaharjoitus
9.00 Aamiainen
10.00 Hiihtoa/ulkoilua

12.15 Oman liikkumisen arviointi, sen laatu ja riittävyys suositusten valossa.
13.00 Lounas
Hiihtoa/ulkoilua
16.30 Joogaharjoitus
18.00 Päivällinen
19.00 Sauna ja yhdessäoloa

to 22.2.2024

7.30 Karmatehtävät
8.00 Aamiainen
9.00 Kurssin yhteenveto
10.00 Joogaharjoitus
12.00 Lähtölounas

Hyvää kotimatkaa!