



JOOGA ISTUEN

Kaikki voivat osallistua tähän vartalon ja mielen joogaharjoitteluun.

Istuminen sähköpyörätuolilla tai rullatuolilla käy hyvin.

Harjoittelu tehdään maanantaisin klo 13.00-14.00 alkaen tammikuun 9:nä pnä.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta saavu vähintään 10 minuuttia ennen alkua.

Portti suljetaan 13.00 jotta osallistujat eivät häiriinny.

Hyvä pukeutua rennosti sukat jalassa, mutta ei pakollista.

Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita!