

VALOISAN SALIN TUNTIKALENTERI / syksy 2023 31.7.–17.12.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
					10.00 Valoisan workshopit Katso erillinen aikataulu!	
18.00–19.15 Yinjooga* Kaikki tasot Kirsi	18.00–19.00 Latinohips Kaikki tasot Kirsi	18.00–19.00 Biletanssi Kaikki tasot Hanna	18.00–19.00 Aerial Flow Voimakas Taso 2 Kirsi	17.45–18.45 Aerial Flow Voimakas Taso 1 Kirsi		17.45–18.45 Kuntotanssi Kaikki tasot Hanna
19.30–20.30 Peter Hess® - sointukylpy + meditaatio Kaikki tasot Kirsi	19.15–20.30 Flowjooga Taso 1 Kirsi	19.15–20.15 Voima + liikkuvuus Kaikki tasot Anne	19.15–20.30 Aerial Flow Rento Kaikki tasot Kirsi	19.00–20.15 Grupo Luminoso Esiintyvä ryhmä Kirsi/Hanna		19.00–20.30 Flowjooga Taso 2 Kirsi

*Maanantain yinjoogatunnit:

elokuussa Yintonic Qi, syyskuussa Aerial Yin, lokakuussa Slow Flow + Yin, marraskuussa Yintonic Hormonit, joulukuussa Aerial Yin