

VALOISAN SALIN KESÄKAUSI 29.5.-3.9.2023 / Valoisan salin kesäloma 12.-30.7.2023

KESÄ-HEINÄKUUKU 29.5.-11.7.

ma

18.00-19.00 Slow Flow + Yin

19.15-20.15 Peter Hess® -sointukylpy + meditaatio

ti

18.00-19.00 Latinohips

19.15-20.30 Flowjooga

ke

18.00-19.00 Grupo Luminoso (esiintyvä tanssiryhmä)

to

18.00-19.00 Aerial Flow: voimakas

19.15-20.15 Aerial Flow: rento

ELOKUU 31.7.-3.9.

ma

17.30-18.45 Ashtangajooga

19.00-20.30 Yinjooga + äänimaljameditaatio

ti

18.00-19.00 Latinohips

19.15-20.30 Flowjooga / taso 1

ke

18.00-19.00 Biletanssi

19.15-20.15 Voima + liikkuvuus

to

18.00-19.00 Aerial Flow / taso 2

19.15-20.15 Aerial Yin / kaikki tasot

pe

17.45-18.45 Aerial Flow / taso 1

19.00-20.15 Grupo Luminoso

su

17.45-18.45 Kuntotanssi

19.00-20.30 Flowjooga / taso 2

KESÄN 2023 WORKSHOPIT

Su 4.6. klo 18 Flowjooga: Shakti / 2 h

Su 18.6. klo 18 Flowjooga: Shiva / 2 h

Ma 26.6. klo 10 Sound of Shen: Joy / 2 h

La 12.-Su 13.8. Tutustumisviikonloppu (kts. erillinen aikataulu)

La 19.8. Samba Brasileiro / 2 h

La 26.8. Voima & liikkuvuus / 2 h

Ma 28.8. Sound of Shen / 2 h