

## VALOISAN SALIN TUNTIKALENTERI / kevät 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			6.30–8.00 <b>Ashtanga Mysore</b> 4.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. Viivi		10.00 <b>Valoisan workshopit</b> Katso erillinen aikataulu	10.00–12.00 <b>Ashtanga: asanaa, filosofiaa ja jooganidra</b> 24.2. ja 25.5. Viivi
17.30–18.45 <b>Ashtangajooga</b> Taso 1-2 Viivi	18.00–19.00 <b>Latinohips</b> Kaikki tasot Kirsi	18.00–19.00 <b>Voima + liikkuvuus</b> Kaikki tasot Anne	18.00–19.00 <b>Aerial Flow</b> Taso 2 Kirsi	17.30–18.45 <b>Teemakurssit: jooga</b> Katso erillinen kurssiaikataulu Kirsi		16.00–17.30 <b>Ashtangajooga:</b> Alkeiskurssi 14.1.–4.2.2024 Viivi
19.00–20.30 <b>Yinjooga</b> Kaikki tasot Kirsi	19.15–20.30 <b>Flowjooga</b> Taso 1 Kirsi	19.15–20.15 <b>Teematunti: tanssi</b> Katso erillinen aikataulu Hanna / Sini	19.15–20.15 <b>Aerial Flow</b> Taso 1 Kirsi	19.00–20.15 <b>Grupo Luminoso</b> Esiintyvä ryhmä Kirsi/Hanna		17.45–18.45 <b>Kuntotanssi</b> Kaikki tasot Hanna
						19.00–20.30 <b>Flowjooga</b> Taso 2 Kirsi