

VALOISAN SALIN TUNTIKALENTERI / syksy 2024 (5.8.–15.12.)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
16.45–17.45 Danças Latinas Taso 1 Rauna			17.00–17.55 Fascia Method Kaikki tasot Anne		Katso myös erillinen workshop- ohjelma!	Katso myös joogan alkeiskurssit!
18.00–19.00 Step Aerobic Kaikki tasot Kirsi	18.00–19.00 Danças Latinas Taso 2 Kirsi	17.30–19.00 Ashtangajooga Taso 1-2 Viivi	18.15–19.15 Aerial Flow Taso 1 Maiju	17.45–19.00 Yinjooga Kaikki tasot Kirsi		17.45–18.45 Kuntotanssi Kaikki tasot Hanna
19.15–20.30 Yinjooga Kaikki tasot Kirsi	19.15–20.30 Flowjooga Taso 1 Kirsi	19.15–20.30 Balettitreeni Kaikki tasot Sini	19.30–20.30 Aerial Flow Taso 2-3 Maiju	19.15–20.30 Grupo Luminoso Esiintyvä ryhmä Kirsi / Hanna		19.00–20.30 Flowjooga Taso 2 Kirsi

Maanantain yinjoogateemat

Elokuu Yintonics / Syyskuu Yinjooga + äänimaljat / Lokakuu Yintonics / Marraskuu Yinjooga + äänimaljat / Joulukuu Yintonics

Perjantain yinjoogateemat

Elokuu Aerial Yin / Syyskuu Elements / Lokakuu Aerial Yin / Marraskuu Elements / Joulukuu Aerial Yin