

## **VERKKOKURSSIT**

### **210732so Kotitreeni -verkkokurssi**

Maria Kärkkäinen

17.9.–10.12.2021, Pe 9.00–10.00

17,00 €

Kotitreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla, tarvitset ainoastaan pehmeän alustan. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

### **210733so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi**

Heidi Valjus-Lindeman

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 18.00–19.15

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ylle joustava ja lämmin asu, lisäksi tarvitaan jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi.