

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2021

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse posti@joogaterapiayhdistys.fi maanantai 25.1.2021 mennessä tai puh. (09) 637 573 **5.1. klo 12.00 – 14.00** tai suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan alla. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Puhelinpäivystys jatkuu 5.2.2021 lähtien perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

Harjoita joogaa useammin! Osallistu kahteen joogaryhmään viikossa, saat 20% alennuksen edullisemmasta ryhmästä (ilman jäsenalennusta).

Joogaryhmät alkavat viikolla 5, pandemiatilanteesta riippuen ja ellei toisin ilmoiteta, ja kokoontuvat keväällä 12 kertaa. Kevään hinta on 145 €, jäsenille 130 €. Voit maksaa myös Smartum-seteleillä.

Ryhmiiin otetaan pandemiatilanteesta johtuen vain 8 osallistujaa. Välttääksemme tungosta pukutiloissa ohjaaja saattaa lopettaa tunnin hieman aikaisemmin, tilanteesta riippuen. Ota mukaan oma alusta, jos mahdollista, tai iso pyyhe levitettäväksi salin joogamatolle sekä pyyhe ja joustava, lämmin asu.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Maanantai	1.2. – 26.4.*	10.00 – 11.30	Heli Mertanen; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	1.2. – 26.4.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	2.2. – 20.04.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb
	2.2. – 20.04.	12.30 – 14.00	Sinikka Rusanen / Paula Martikainen ilmoittautuminen rusanen.sinikka@gmail.com tai p. 050 365 1854
	2.2. – 20.04.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi
Keskiviikko	3.2. – 21.4.	09.45 – 11.15	Annika Törn-Raiskila; yoga på svenska
	3.2. – 21.4.	12.00 – 13.30	Kaisa Timonen (kurssi täynnä)
	3.2. – 21.4.	14.15 – 15.45	Sylvi Särkkä
Torstai	4.2. – 22.4.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio
	4.2. – 22.4.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Kateriina Kaukonen
	4.2. – 22.4.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen / Leena Koiso-Kanttila
	4.2. – 22.4.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri@gmail.com
	4.2. – 22.4.	19.00 – 20.30	Outi Finni; joogaharjoitus ja meditaatio
Perjantai	5.2. – 7.5.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga

* Aloittelijat voivat kokeilla 4 kertaa, hinta 45 €. Jatko 8 kertaa 100€ (jäsenet 40 € ja 90 €)

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 2.2. – 20.4. 18.15 – 19.45 Helena Ikonen / Annika Törn-Raiskila

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 25.1. mennessä annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puh. 050 346 1360.

Ota mukaan oma alusta sekä joustava ja lämmin asu.

Katajanokan halli, Merikasarminkatu 1, liikuntasali (Raitiovaunu 4, toiseksi viimeinen pysäkki)

Keskiviikko 3.2. – 21.4. 10.00 – 11.30 Maija Heikinheimo

Ilmoittautuminen 25.1. mennessä posti@joogaterapiayhdistys.fi tai puh. (09) 637 573 tiistaina 5.1. klo 12.00 – 14.00.

Ota mukaan oma pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Keväällä pyritään järjestämään myös erityiskursseja Topeliassa, esim. muistijoogaa ja lasten joogaa, jos pandemiatilanne sen sallii. Suunnitteilla on myös kolmen kerran sutrakurssi.

Toteutuvista kursseista ilmoitetaan netissä www.joogaterapiayhdistys.fi.