

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2022

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse posti@joogaterapiayhdistys.fi keskiviikko 29.12.2021 mennessä, puh. (09) 637 573 torstai 30.12.2022 klo 11.00 – 13.00 tai suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Puhelinpäivystys jatkuu 14.1.2022 lähtien perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

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

Joogaryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 2, ja kokoontuvat yhteensä 15 kertaa. Kauden hinta on 180 €, jäsenille 160 €. Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

Saliin mahtuu 12 osallistujaa, mutta ryhmän koko riippuu pandemiatilanteesta. Seuraa päivitettyä tietoa nettisivullamme ja Facebookissa. Ota mukaan iso pyyhe levitettäväksi joogamatolle ja joustava, lämmin asu.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Maanantai	10.1. – 25.4.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	10.1. – 25.4.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	11.1. – 19.4.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb
	18.1. – 26.4.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi
Keskiviikko	12.1. – 20.4.	10.00 – 11.30	Annika Törn-Raiskila; yoga på svenska
	12.1. – 20.4.	12.15 – 13.45	Marja Kuismin
	12.1. – 20.4.	14.15 – 15.45	Kaisa Timonen
	12.1. – 16.3.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg, Tutustu joogaan! Sopii aloittelijoille hinta 120 €, (jäsenet 110 €)
Torstai	13.1.–21.4.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio
	13.1.–28.4.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Erja Raiskila (ei 14.4.)
	13.1.–14.4.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen / Leena Koiso-Kanttila, 14 kertaa, 170 € / 150 €
	13.1. – 21.4.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri@gmail.com
13.1. – 28.4.	19.00 – 20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio (ei 14.4.)	
Perjantai	14.1. – 29.4.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga
Sunnuntai	09.1.– 10.4.	18.15 – 19.45	Taru Yrjänäinen-Paatero, jooganopettaja SJK-opiskelija.12 kertaa, ei 27.2. Erikoishinta 100 € tai kertamaksuna 10 €. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle 30.12. mennessä taru.yrjanainen@gmail.com

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 11.1. – 19.4. 18.15 – 19.45 Helena Ikonen / Annika Törn-Raiskila.
Ilmoittautuminen ja tiedustelut keskiviikkoon 29.12. mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan oma alusta, pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Katajanokan halli, Merikasarminkatu 1, liikuntasali

(Raitiovaunu 4, toiseksi viimeinen pysäkki)

Keskiviikko 12.1. – 20.4. 10.00 – 11.30 Maija Heikinheimo
Ilmoittautuminen posti@joogaterapiayhdistys.fi keskiviikkoon 29.12. mennessä tai puh. (09) 637 573 torstaina 30.12. klo 11.00 – 12.30. Ota mukaan oma alusta, pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Kevään lyhyet kurssit Topeliassa

Lyhytkursseja järjestämme mahdollisuuksien mukaan mikäli pandemiatilanne sen sallii.

Seuraa nettisivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi. Nyt löydät ajankohtaista tietoa yhdistyksen toiminnasta myös Facebookista.