

Verkossa pidettävien Live-joogatuntien viikko-ohjelma 11.8. alkaen

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9.00 - 10.30 Viyayama + Tasapainottava 1,5h		10.30 - 11.30 Lounasjooga		7.45 - 8.45 Tasapainottava 1h		
					11.00 - 12.30 Tasapainottava + Pranayama &	
			17.00 - 18.30 Aurinkotervehdys + Tasapainottava 1,5h	17.00 - 19.00 Viyayama + Tasapainottava 2h		
17.30 - 19.00 Tasapainottava 1,5h	17.15 - 19.15 Eteentaivutus + Tasapainottava 2h	17.30 - 19.00 Danda flow + Tasapainottava 1,5h				18.00 - 20.00 Tasapainottava 2h