

TYÖIKÄISET, Tanssi ja liikunta

Verkkokurssit:

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

Heidi Valjus-Lindeman

6.9.–22.11.2024, 10.1.–25.4.2025 Pe 9.00–10.00

66,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa jo harrastaneille. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Kurssin harjoitukset vaihtelevat dynaamisesta joogasta rauhalliseen yin-joogaan eri teemojen mukaisesti. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

Annamari Luukkonen

6.9.–22.11.2024, 10.1.–25.4.2025 Pe 9.00–9.45

66,00 €

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

Tanssin ja liikunnan kurssit:

210279so Kansantanssi

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Markku Rynänen

8.9.–17.11.2024, 12.1.–20.4.2025 Su 14.00–15.30

66,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2024 15.00

Kurssilla opitaan perinteisiä suomalaisia ja karjalaisia kansantansseja sekä uusia kansantanssikoreografioita. Tanssitaan myös perinteisiä paritansseja ja niiden variaatioita esim. sottiisia ja polskaa. Omaa paria ei tarvita ja pareja vaihdellaan. Tanssilajin tuntemus ei ole välttämätön, perustanssitaito on eduksi.

210283so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 18.10–19.40

66,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opitaan oikeat balettiliikkeet. Tarkoituksena on

tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita. Lihaskuntoa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.

210284so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Galina Ermakova

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 11.30–13.00

66,00 €

Tunnin alussa opitaan yksittäisiä itämaisen tanssin liikkeitä alkulämmittelyksi. Keskitytään venyttelyyn, jossa on tärkeää oman kehon kuunteleminen ja huomioon otetaan kehon tärkeät alueet varpaista lähtien aina niskaan ja sormiin saakka. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille.

210285so Itämainen tanssi

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

7.9.–30.11.2024, 18.1.–3.5.2025 La 11.00–12.30

66,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille liikunnanharrastajille. Rentouttavan pehmeät liikkeet edistävät hyvinvointia. Tanssitaan paljain jaloin ja kevyin vaattein. Kurssi sopii myös niille, joilla on vähän tai ei lainkaan kokemusta. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210293so Lavalattareiden perusteet, syksy, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

30.9.–11.11.2024 Ma 17.30–19.30

35,00 €

Kurssi sopii lavatanssista ja -lattareista kiinnostuneille. Tunneilla opitaan lavoilla tansittavien lattareiden perusteita: askeleita, viemistä ja seuraamista sekä kuvioita. Lajien opettelu alkaa perusasteleista ja etenee ryhmän edistymisen mukaan. Aiempaa osaamista ei tarvita, mutta tunnit sopivat myös tanssitaiteeseen vahvistaville. Kunkin lajin harjoitteluun ja etenemiseen käytetään kolme kurssikertaa. Kurssille voi ilmoittautua pareittain tai yksin. Seuraajien sekä viejien paikat täytetään paritasapaino huomioiden. Ilmoittautumiset puhelimitse kansalaisopiston toimistoon puh. 044 750 2078. Mukaan vilpoisa vaatetus, tanssitossut/-kengät ja juomapullo.

210294so Lavalattareiden perusteet, kevät, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

10.2.–24.3.2025 Ma 17.30–19.30

35,00 €

Sama kuin kurssilla 210293so.

210296so Lavis-lavatanssijumppa, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Pirjo Neuvonen

16.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Ma 17.00–18.00

64,00 €

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka on lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmä.

Lavistunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja, kuten humpkaa, jenkkää, rockia, jivea, cha chata ja salsaa.

210298so Katutanssi, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Henni Heikkinen

17.9.–12.11.2024 Ti 16.30–17.30

27,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2024 15.00

Kurssilla harjoitellaan hiphop-tanssin liikekieltä, perustekniikoita ja rytmiikkaa. Lisäksi kurssin aikana tehdään koreografia, jossa hyödynnetään kurssilla opittavia tekniikoita ja hypätään rytmin vietäväksi. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta katutanssista. Kurssilla pääsee pitämään hauskaa sekä nauttimaan musiikin ja liikkeen ilosta. Mukaan kurssille tarvitsee rennot ja joustavat vaatteet, lenkkarit sekä juomapullon.

210299so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 18.15–19.45

66,00 €

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjankielisestä musiikista, samalla kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuertelihas-kunto-osuus, tanssikoreografioiden harjoittelua sekä venyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazz-tossut.

211001so FasciaMethod A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 12.15–13.15

66,00 €

FasciaMethodilla huolletaan faskiaa eli lihaskalvoa. Rentoutamme ja nesteytämme faskiaa ja lihaksia sekä parannamme liikkuvuutta aktiivisin venytyksin. Kurssilla tutustutaan myös FasciaMethod Power-tuntiin - joka kolmannella kerralla käytetään kuminauhaa. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti. Kurssille tarvitset oman jumppakuminauhan.

211002so FasciaMethod B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

7.9.–23.11.2024, 11.1.–26.4.2025 La 12.15–13.15

66,00 €

FasciaMethodilla huolletaan faskiaa eli lihaskalvoa. Rentoutamme ja nesteytämme faskiaa ja lihaksia pallohieronnan ja syvähengityksen keinoin, sekä parannamme liikkuvuutta aktiivisin venytyksin, nivelten täysiä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti.

211003so PilatesHealth A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 11.15–12.15

66,00 €

PilatesHealth on pilatesharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille ikään ja taustaan katsomatta. Tunneille mukaan oma jumppamatto ja juomapullo.

211004so PilatesHealth B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

7.9.–30.11.2024, 11.1.–26.4.2025 La 11.15–12.15

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211003so.

211005so PilatesHealth C

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Elena Mugaiskikh

8.9.–24.11.2024, 12.1.–27.4.2025 Su 19.35–20.35

66,00 €

Tämä kurssi toteutetaan englannin ja venäjän kielellä. Этот курс проводится на английском и русском языках. PilatesHealth -tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Opettaja on European Fitness Associationin sertifioitu Pilates-valmentaja. Mukaan 90 cm pituinen rulla. Цель занятий PilatesHealth — улучшить самочувствие и душевное равновесие посредством контроля над телом, укрепить тело и улучшить подвижность. Преподаватель является сертифицированным тренером по пилатесу Европейской ассоциации фитнеса. В комплекте рулон длиной 90 см.

211006so Kahvakuula

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Annamari Luukkonen

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 17.00–17.45

66,00 €

Lihaskuntojumppaa kahvakuulalla. Tunneille mukaan oma kahvakuula (itselle sopiva paino), jumppamatto ja juomapullo.

211007so Vatsa-peppu-reisi-jumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Henni Heikkinen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 19.00–20.00

66,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja reisien lihasten vahvistamiseen. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

211008so Selkäjumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Outi Hyppölä

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 17.00–18.00

66,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

211009so Zumba®

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Anastasia Rayes

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 18.00–18.45

66,00 €

Zumba on helppo tanssillinen tunti, joka soveltuu kaiken tasoisille ja ikäisille liikkujille. Tunnilla musiikkina käytetään pääosin rytmikästä latinalaismusiikkia. Zumbassa ei askelilla ole niin merkitystä, vaan riittää, että liikut musiikin tahdissa oman osaamisesi mukaan. Tunnille tarvitset sisäliikuntakengät, hikipyyhkeen sekä juomapullon.

211010so Les mills BODYATTACK®, Salmela

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Anna Lukkari

9.9.–16.12.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 18.05–18.50

99,00 €

Les mills BODYATTACK® on energinen, tehokas ja monipuolinen intervallitunti, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdissa sekä ammattitaitoisen ohjaajan johdolla. Kurssi sopii kaikille, niin vasta-alkajille kuin tavoitteellisille

liikkujille. Tullaan vahvemmaksi, kohotetaan kuntoa, kehitetään räjähtävyyttä sekä kestävyyttä. Mukaan tarvitsen tukevat kengät, juomapullon, hikipyyhkeen sekä jumppamatton. Kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 15.

211011so Les mills BODYATTACK®, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Anna Lukkari

11.9.–31.12.2024, 1.1.–16.4.2025 Ke 18.05–18.50

99,00 €

Sama kuin kurssilla 211010so.

211012so Ohjattu kuntosali

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Henni Heikkinen

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 18.00–19.00

66,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

211013so Ohjattu kuntosali, syksy

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Henni Heikkinen

25.9.–6.11.2024 Ke 19.00–20.00

22,00 €

Sama kuin kurssilla 211012so.

211014so Ohjattu kuntosali, kevät

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Henni Heikkinen

22.1.–26.2.2025 Ke 19.00–20.00

22,00 €

Sama kuin kurssilla 211012so.

211015so Stressi veks! -kurssi työikäisille

Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat

18.9.–27.11.2024 Ke 17.00–18.30

0,00 €

Luonnossa liikkuminen parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, joten kurssi tarjoaa vastapainoa kiireiselle arjelle. Sopii kaiken tasoisille osallistujille, eikä aiempaa kokemusta tarvitse olla. Ohjaajina toimivat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat. Kurssi sisältää mm. polkujuoksua tai -kävelyä,

suunnistusta, geokätköilyä, lumikenkäilyä, avantouintia ja saunajoogaa. Kurssilla tarvittava varustus: sisäliikuntavaatetus, uintiasu ja sään mukainen ulkoiluvaatetus (ml. asianmukaiset kengät). Kurssi on maksuton.

211016so Kehonhuolto, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Mikko Kervinen

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 19.00–20.00

66,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Kurssilla tehdään myös pilates- ja fasciamethod-konseptin mukaisia harjoituksia ryhmän toiveet huomioiden. Mukaan rento vaatetus ja juomapullo.

211017so Kuntoliikunta, Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A

Outi Hyppölä

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 18.45–19.45

66,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

211018so Kuntoliikunta, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Mikko Kervinen

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 18.00–19.00

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211019so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57

Outi Hyppölä

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 12.30–13.30

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211020so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 18.30–19.30

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211021so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Pohjavaaran koulu, Pohjavaarantie 155

Outi Hyppölä

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 18.30–19.30

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211022so Kuntoliikunta, Ontojoki

Ontojoen harrastustupa

Outi Hyppölä

4.9.–20.11.2024 Ke 19.00–20.00

33,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so. Kurssi jatkuu mahdollisesti myös kevätlukukaudella.

211023so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6

Outi Hyppölä

6.9.–22.11.2024, 10.1.–25.4.2025 Pe 17.15–18.15

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211024so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107

Outi Hyppölä

6.9.–22.11.2024, 10.1.–25.4.2025 Pe 15.00–16.00

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211017so.

211030so Aikuisten merenneitointi

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

3.–24.10.2024 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

53,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneitoasua sekä Monofin-räpylää. Jokainen kurssilainen hankkii pyrstön itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataittoa sekä kykyä sukeltaa veden alle ja alla.

Lisäksi tulee kellua selällään ja vatsallaan. Laji sopii sekä naisille että miehille. Laji on tehokasta kuntoliikuntaa. Se kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia.

211031so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

28.10.–21.11.2024 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

77,00 €

Kurssi on tarkoitettu heikon uintitaidon omaaville tai uimataidottomille. Kurssi voi myös muotoutua uimareiden toiveiden mukaan. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

211032so Aikuisten uimakoulu III+IV, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

12.–30.9.2024 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

66,00 €

Kurssilla harjoitellaan perhosuinnin ja krooliuinnin tekniikoita (III + IV), muut lajit kevyemmin. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

211033so Kuntouinti

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 20.30–21.30

162,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen.

211034so Vesijumppa, päiväryhmä

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 12.15–13.00

146,00 €

Syvä- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

211035so Työikäisten vesijumppa A

Vuokattihalli/uimahalli

Henni Heikkinen

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 18.30–19.15

146,00 €

Syvä- ja matalanveden vesijumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen. Vesijumppassa parannetaan lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

211036so Työikäisten vesijumppa B, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

5.9.–21.11.2024, 1.1.–24.4.2025 To 16.45–17.30

146,00 €

Sama kuin kurssilla 211035so.

211060so Metsäjooga, alkusyksy

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Heidi Valjus-Lindeman

3.–24.9.2024 Ti 17.00–18.00

21,00 €

Metsäjooga on luonnossa tehtävä joogaharjoitus, joka sopii kaikille joogasta ja luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille. Rauhallinen tunti sisältää harjoituksia keholle, mielelle sekä hengitykselle. Ylle sään mukainen vaatetus, jossa on mukava liikkua. Halutessasi ota mukaan istuma-alusta. Sateen sattuessa tunti pidetään Satuvakan päiväkodin salissa.

211061so Neulejooga

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman ja Marjut Sonninen

30.11.2024 La 10.00–17.00

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2024 15.00

Kurssilla yhdistyvät käsitöiden tekeminen ja jooga. Päivän aikana on useampi rauhallinen joogaosuus, jotka keskittyvät ylävartaloon ja niska-hartiaseutuun. Päivän aikana lisäksi neulotaan tai virkataan omia töitä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta ja opettajat opastavat käsitöissä. Kurssimaksuun sisältyy yhteinen lounas. Tarkempi päiväohjelma lähetetään ennen kurssin alkua.

211062so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 10.00–11.30

66,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga-/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe pääналustaksi.

211063so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 16.15–17.45

66,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga-/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe pääналustaksi.

211064so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti A

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4
Heidi Valjus-Lindeman
2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 16.30–18.00
66,00 €
Sama kuin kurssilla 211063so.

211065so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti B

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4
Heidi Valjus-Lindeman
5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 17.30–19.00
66,00 €
Sama kuin kurssilla 211063so.

211066so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4
Heidi Valjus-Lindeman
2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 18.00–19.30
66,00 €
Ryhmä on tarkoitettu joogaa säännöllisesti ja useita vuosia harrastaneille sekä ensisijaisesti viime vuonna tässä ryhmässä olleille. Tarvittaessa lisätietoja kurssin opettajalta (hvaljus@gmail.com).

211067so Äijäjooga

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4
Heidi Valjus-Lindeman
5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 19.00–20.30
66,00 €
Miesten joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga-/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

211068so Yin-jooga A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13
Heidi Valjus-Lindeman
8.9.–24.11.2024, 12.1.–27.4.2025 Su 16.30–18.00
66,00 €
Rauhallinen yin-joogaharjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2-5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin sekä sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga-/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

211069so Yin-jooga B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

8.9.–24.11.2024, 12.1.–27.4.2025 Su 18.00–19.30

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211068so.