

Volare!

HYVINVOINTISTUDIO

Air Jooga

Pilates

Tilaustunnit

Yin Jooga

Fascial training

Syntymäpäivät

Flow Jooga

Hieronta

Valmennus

Tervetuloa mukaan viettämään Volaren 1-vuotissynttäreitä!



VOLAREN 1-v. synttärit La 16.9. - Su 17.9.2017

Vuosi on tullut täyteen ja toivotamme niin vanhat kuin uudetkin asiakkaamme mukaan juhlimaan kanssamme. Syntymäpäiväviikonloppuna on tarjolla runsaasti hyvää tekeviä tunteja, arvontoja, tarjouksia ja pientä tarjoilua. Tutustut samalla Volaren osaavaan ja ystävälliseen ohjaajatiimiimme ja saat tietoa syksyn tapahtuma- ja kurssitarjonnastamme.

Ohessa on juhleviikonloppumme ohjelma. Suluissa olevat ”johdanto lajiin” -tunnit on suunnattu erityisesti Volaressa ensi kertaa lajeihin tutustuville, muille tunneille ovat tervetulleita niin vanhat kuin uudetkin asiakkaat. Kaikki harjoitukset ovat kestoltaan noin 45 min., meditaatio noin 30 min.

Tarkemmat tuntikuvaukset löydät nettisivuiltamme. Myös ilmoittautumiset kullekin tunnille tapahtuvat varaimen kautta osoitteessa www.studiovolare.fi

Lauantai 16.9.

- Klo 10.00 **Air Jooga** / Jonna (johdanto lajiin)
Klo 11.00 **Air Jooga** / Jonna (johdanto lajiin)
Klo 12.00 **Flow Jooga** / Saira (johdanto lajiin)
Klo 13.00 **Myötätuntoinen hengitys -meditaatio**
/ Maria
Klo 13.45 **Air Core** / Jonna
Klo 14.45 **Yin Stress Less** / Jonna

Sunnuntai 17.9.

- Klo 12.45 **Luento:**
Vahvuuksien esteet: Päälle jääneiden kehitysheijasteiden vaikutus oppimiseen ja kehon jumeihin sekä motoriikkaan / Jouko
Klo 13.30 **Pilates** / Carita
Klo 14.30 **Fascial training** / Susanna
Klo 15.30 **Flow Jooga (taso 2); ”Kohti paratiisilintua”** / Saira
Klo 16.30 **Myötätuntoinen hengitys -meditaatio** / Maria

