

PAIKKA: Studio Vintti
Näsilinnankatu 34 A
(Studio A) 7.krs,
33200 Tampere



AIKA: ke 22.02.2023
klo 15:45-16:45

Sitovat ilmoittautumiset TOAY:n jäsenille alkaen ti 7.2.2023 klo 08.00 ja päättyen pe 10.2.2023 klo 15.00 oheisen linkin kautta:

<https://q.surveypal.com/TOAY-ilmajooga-2023>

Mukaan mahtuu 11 nopeinta jäsentä.

Tapahtuman tiedot löydät myös kotisivuiltamme <http://www.tampereenopettajat.net>

TOAY:n urheilutoimikunta

Tuntikuvaus:

Ilma- eli aerialjooga on harjoitus, jossa hyödynnetään kattoon kiinnitettyä pitkää silkkiä. Silkin avulla on mahdollista lisätä kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa turvallisesti ja tuetusti. Erityisesti silkin avulla voidaan toteuttaa ylösalaisia asentoja – inversioita – turvallisesti ja niskaa kuormittamatta. Näiden ominaisuuksien vuoksi ilmajoogaharjoitus on erinomaista palautusta esimerkiksi istumatyön – tai muuten staattisen työn tekijöille. Sopii ensikertalaisille! *Ei sovellu raskaana oleville.*