



TULE JOOGAAMAAN!

Ylä- Savon Vakka tarjoaa mukana oleville yhdistyksille mahdollisuuden aloittaa uusi harrastus eli soveltava jooga. Se sopii myös vammaisille tai toimintarajoitteisille henkilöille.

Ohjaajana on Pilates Minna. Paikkoja on rajoitetusti.

Aika: Keskiviikkoisin 27.1.2021 klo 13.30-14.30, 17.2., 31.3, 28.4 ja 26.5.

Paikka: Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, Iisalmi. Omavastuu 15€ / kevätkausi (5krt).

Sitovat ilmoittautumiset ja kyselyt: s-postilla harriet.myllynen@ylasavonvakka.fi tai p. 044 066 1271.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään ke 15.1.2021.

**Jooga järjestetään yhteistyössä
Iisalmen Invalidien kanssa**



**ALOITA UUSI
HARRASTUS**

**"Jooga auttaa
rentoutumaan niin
kehon kuin
mielenkin tasolla"**

**Ohjaajana Pilates
Minna**

**"Jooga antaa lisää
hyvinvointia"**

**YHTEISTYÖSSÄ
IISALMEN INVALIDIT
JA
YLÄ-SAVON VAKKA**