

ASTANGAJOOGA syksy 2010

Joogatunnit uudessa salissa, Vesijärventie 13 Vääksy

- **15.8.** alkaen viikkotunnit
 - mysoretunti SUNNUNTAISIN ja TIISTAISIN klo 18.00-20.00
 - joka kuukauden ensimmäinen TI ohjattu harjoitus
 - joka kuukauden ensimmäinen SU ohjattu harjoitus, illan sijaan aamutuntina klo 9.30-11.30, jonka jälkeen brunssi nyyttärimuodossa (jokainen tuo jotakin)
 - tunti hinnat kertamaksu 10 € tai 10x kortti 80€
Tallukan 10 x kortin saa käyttää loppuun uuden salin tunneilla
Tallukan kuntoklubin kk-jäsenkortti sisältäen joogan 60€/kk
- **12.9.** salin avajaiset
 - läsnäolo- ja asanaharjoitus klo 12.00-14.30 sekä 17.00-19.30 (ilmoittaudu toiseen, osallistujat.com –ohjelmassa)
 - ruokaa ja yhdessäoloa klo 14.30-17.00
 - apua ja opastusta tunneille ilmoittautumiseen internetissä (www.osallistujat.com) klo 16.00
 - ei osallistumismaksuja
- **15.-17.10.** viikonloppukurssi (jatko / mysore)
- **ILMOITTAUTUMINEN** tunneille on välttämätöntä, koska sali on 9:lle.
 - tunneille, kurssille, avajaistunneille ym. ilmoittaudutaan internetissä **www.osallistujat.com**
 - ohjelmaan kirjaudutaan käyttäjäksi, jonka jälkeen on yksinkertaista tarkistaa onko tunnilla tilaa, varata paikkansa haluamalleen tunnille, tarkistaa peruuntuneet tunnit ja milloin olikaan aamusunnuntait sekä kertoa mitä aikoo tuoda sunnuntaibrunssille jne.
 - tarkemmat ohjeet liitteenä Lindalta ja lindamaria –kotisivulta

Wellamo-opiston astangajoogatunnit torstaisin

- ohjaan alkeis-, alkeisjatko- ja mysoreri ryhmät 9.9. alkaen Vääksyssä, Anianpellon koululla torstaisin
- Aloittelijoille en toistaiseksi ole järjestämässä syksyn aikana muita alkeiskursseja, joten kannattaa ilmoittautua Wellamon ryhmään.

Tallukassa

- joogatunnit tilauksesta ryhmille

Sydämellisin terveisin, Linda Taakala

www.lindamaria.fi 044-2820106 kontakti@lindamaria.fi