



HYVINVOINNIN PALIKAT

VIKKOLUKKARI 2021 - 2022

Tunnit alkavat vko 33, ellei muuta mainita. Muutokset mahdollisia.



TUNNIT

Ma	Lempeä Hatha & Feminine Yin® Yoga	klo 19.00-20.15
Ti	Kokonaisvaltainen Barretunti (aloitus 7.9.)	klo 18.00-19.00
Ke	Ei tunteja	
To	Kokonaisvaltainen Barretunti	klo 18.00-19.00
	Hatha FlowYoga	klo 19.15-20.15
Pe	Äänimaljarentoutus, ajankohta ilmoitetaan erikseen.	
	Muista mahdollisista tunteista esim. perhejoogatunneista ilmoitetaan erikseen.	



Lisätietoa:
www.hyvinvoinninpalikat.fi

TUNTIKUVAUKSET:

LEMPEÄ HATHA & FEMININE YIN® YOGATUNTI

Feminine Yin® on naiseutta eheyttävä Yin Yoga-harjoitus, jonka asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonitoimintaa, vastustuskykyä ja aineenvaihduntaa. Yhdistettynä lempeään HathaYogaan tunnista tulee kokonaisvaltainen ja tasapainoinen hyvinvointia edistävä tunti. Tunti sopii kaikille rauhallisemmasta ja keskittyneemmästä tunnista pitävälle naisille.

HATHA FLOWYOGA

HathaFlowYoga on dynaaminen joogamuoto, joka perustuu hathajoogan perusteisiin. Tämä tunti vahvistaa kehoa, kehittää tasapainoa, lisää liikkuvuutta ja tuo kokonaisvaltaista hyvää mieltä kehoosi. Tunnin jälkeen on hyvin treenattu ja rentoutunut olo. Sopii kaikille, jotka pitävät enemmän flowmaisesta liikehinnästä tunnin aikana.

BARRE

Barre on tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Barren juuret ovat klassisen baletin tankoharjoituksissa sekä Lotte Bergin metodissa, joka yhdistää kuntoutusta ja baletin tekniikkatreeniä. Barre ei kuitenkaan ole balettia, vaan juuri ohjaajansa näköistä kokokehon treeniä. Erityisesti pakarat, reidet ja keskivartalo pääsevät tehotreeniin barre-tunnilla.