

Nuorten Liik-Kiss

7.1.–28.4.2019
Muutokset mahdollisia

Jooga

tiistaisin klo 17.15–18.15

Kerhola, Balettisali 3. krs.
(Souranderintie 13)

Nuorille (13–29-vuotiaat) suunnattu joogatunti joka yhdistää virtaavan liikkeen, hengityksen, asanat ja keskittymisen. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja keskittymiskykyä.

Nuorten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arjen kiireiden keskelle. Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

Nuorten Liik-Kiss on Nokian kaupungin liikuntapalveluiden koordinoimaa maksutonta ja kaikille nuorille avointa liikettä. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen vaan paikalle voi tulla koska vaan kesken kauden yksin tai kavereiden kanssa!

Pysy kuulolla @NokianLiikuntapalvelut, #NuortenLiikkiss



Lisätietoja: Nokian kaupungin Liikuntapalvelut, Katri Manninen, puh. 044 4860917, katri.manninen@nokiankaupunki.fi