

# NUORTEN ILTA

## torstaina 12.12.2019 klo 17-19

### HYVINVOINTIA JOOGASTA

Tule kokeilemaan lempeää ohjattua yin & yang joogaa.

Tunti sopii kaikille, sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta.

Tunnin jälkeen paikanpäällä on tarjolla pientä iltapalaa sekä mukaan otettavaa SuPer-tietoa.

Sitovat ilmoittautumiset **20.11.** mennessä [riikkan\[at\]hotmail.com](mailto:riikkan[at]hotmail.com)  
Ilmoita mahd. ruokavalio ja maksa samalla **omavastuu 5€**  
ao714:n tilille: FI34 1091 3007 1014 31.

Tunnille suositeltavaa on kerrospukeutuminen: joustavat ja mukavat vaatteet, lisäksi villasukat voi ottaa mukaan.

Varattu ohjaus alkaa klo 17:00, joten olethan ajoissa paikalla:  
STUDIO MANDULA, Kipparinkatu 7 c 5 Lappeenranta

Kenelle :

18-35 vuotiaat jäsenet  
ao 714 Lappeenranta  
(EKSOTE ja kunta)  
sekä Superin opiskelijajäsenet

