



ILMAJOOGA KOKEILUTUNNIT 4.2., 11.2. JA 25.2.2025

KLO 17.00-18.00 STUDIO LOISTEES

Ilmajoogassa käytetään katosta vyötärön korkeudelle roikkuvaa kangaslenkkiä, eli hammockia, jolloin harjoitukseen saadaan uusia ulottuvuuksia. Ilmajoogaan voi kuulua liinan varassa tehtäviä riipuntoja sekä pää ylöspäin että ylösalaisin (inversiot), liinan avustuksella tehtäviä lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä, sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Kankaan tukemana voidaan tehdä vaativampiakin asentoja pehmeästi. Ilmajooga on kehoa avaava, vahvistava ja kehonhallintaa parantava hauska ja rentouttava harjoittelumuoto.

Varusteet: Ota näkyvät korut ja kellot pois, myös korvakorut. Korut saattavat takertua liinaan, ja aiheuttaa sekä käyttäjälle, että liinalle vahinkoa. Kasvot tulee puhdistaa meikkivoiteesta ennen tunnille tuloa, eikä sävyllisiä vartalovoiteita saa käyttää ennen tuntia. Meikki ja voiteet tarttuvat liinaan. Käytä kainalot peittävää paitaa, sillä teemme riipuntoja myös kainaloiden varassa. Tällöin kankaat eivät likaannu. Käytä vetoketjuttomia vaatteita tai teippaa vaatteissa mahdollisesti olevat vetoketjut piiloon. Suosittelemme ohuehkoa pitkähihaista paitaa (mieluiten puuvillaa), pitkiä trikoita/verkkareita tms. sekä sukkia.

Saapumisohteet: Tunti pidetään osoitteessa Loisteputki 4 C, 2. krs. Kiinteistön pihalla on ilmaista parkkitilaa PARKKIKIEKOLLA 4h. Julkisilla saavuttaessa lähin juna-asema on Puistolantie asema ja bussit 79 ja 611 tulevat lähelle studiota.

Hinta HOAY:n jäsenille on 10 euroa.

Ilmoittautuminen ja maksu www.hoay.fi->tapahtumat->ilmoittaudu_tapahtumaan 10.1.2025 klo 9 alkaen 24.1.2025 mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää.