

Lempää ja voimistavaa AIKUISBALETTIA

Sunnuntaisin klo 13.00-14.30 Shanti II

Opettaja Kati Saarela / Anneke Lönnroth

Aikuisbaletti on hyvä keino parantaa kehon ryhtiä, venyvyyttä ja voimaa. Tunteilla painotetaan tanssiniloa, kehotietoisuutta ja kehon linjausten parantamista.

Teemme helppoja ja tehokkaita balettiliikkeitä ja nautimme kauniista musiikista ja tanssimisesta. Tanssiinkutsu on kaikenikäisille vasta-alkajille ja aiemmin tanssineille.
Mukaan voit tulla milloin vain!

Asustus: joustavat vaatteet, sukat tai pehmeät tossut.

Joogakoulu Shanti 
& HOIVA SHANTI

SHANTI I (2. krs), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4.krs)
Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola Eliten naapuritalo), p. 045-27 85 454
www.jooga.fi