

Hyvinvointilauantai 11.1.2020

Vantaan opistotalo, Lummetie 5

Päivän aikataulu:

Paja 1 klo 10:00–10:50

Paja 2 klo 11:05–11:55

Tauko klo 12–13

Paja 3 klo 13:00–13:50

Paja 4 klo 14:05–14:55

Koko päivän nähtävillä Matkalla -tekstiilitaidenäyttely luokassa 121.

Paja 1 klo 10:00–10:50

Mehiläisvahakääreet, luokka 1105

Sytykeruusut, monitoimiluokka 1106

Ekologista arkea: Yrttipussi, tekstiililuokka 1112

Hiusdonitsit, tekstiililuokka 1112

Swingiä ja svengiä - rytmiikkapaja A, musiikkiluokka 1142.1

Hyvinvointia improvisoiden (Huom! klo 10-11:55), luokka 168

Risukoruja, luokka 170

Kokedama -riippuva istutus, luokka 173

Vire-Lavis -lavatanssijumppa, liikuntasali

Valekalligrafian iloinen työpaja, luokka 211

Ekologinen puhtaanapito, kotitalousluokka

Paja 2 klo 11:05–11:55

Mehiläisvahakääreet, luokka 1105

Sytykeruusut, monitoimiluokka 1106

Ekologista arkea: Yrttipussi, tekstiililuokka 1112

Hiusdonitsit, tekstiililuokka 1112

Laulun tekniikkapaja A, musiikkiluokka 1142.1

Risukoruja, luokka 170

Kokedama -riippuva istutus, luokka 173

Foam Roller, liikuntasali

Valekalligrafian iloinen työpaja, luokka 211

Aivoruokaluento, kotitalousluokka

Paja 3 klo 13:00–13:50

Mehiläisvahakääreet, luokka 1105

Sytykeruusut, monitoimiluokka 1106

Ekologista arkea: Yrttipussi, tekstiililuokka 1112

Hiusdonitsit, tekstiililuokka 1112

Swingiä ja svengiä - rytmiikkapaja B, musiikkiluokka 1142.1

Risukoruja, luokka 170

Kukkakoruja, luokka 173

Pilates perustaso, liikuntasali

Valekalligrafian iloinen työpaja, luokka 211

Maistuvat smoothiet ja tuorepuurot (Huom! klo 13-14:55), kotitalousluokka

Paja 4 klo 14:05–14:55

Mehiläisvahakääreet, luokka 1105

Sytykeruusut, monitoimiluokka 1106

Ekologista arkea: Yrttipussi, tekstiililuokka 1112

Hiusdonitsit, tekstiililuokka 1112

Laulun tekniikkapaja B, musiikkiluokka 1142.1

Risukoruja, luokka 170

Kukkakoruja, luokka 173

Yinjooga, liikuntasali

Parkour (Huom! Ulkona), tapaaminen Opistotalon pihassa