



## Tiira-Jooga

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

**(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)**

**Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa**

- Kyllä
- Ei

Suorita Tiira-jooga ja laita meille lyhyet kommentit miten meni.

Voit tehdä liikkeitä halutessasi pidemmän aikaa.

Joogan suorittamalla saat 8 treenipistettä.

Kommentit osoitteeseen:

[uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com)

Tsemppiä ja iloa joogailemiseen!!