

Muistilista pakkaamista varten / Checklist for packing

- Passi tai kuvallinen henkilökortti / Passport
- Printti tai kuva lentolipusta, majoituksen osoitteesta / Flight ticket, hotel address
- Janinan puhelinnumero +34 673 804 871 / Janina's phone number +34 673 804 871
- Itsellesi tärkeät puhelinnumerot / Important phone numbers
- Puhelin, laturi / Mobile phone & charger
- Mahdollisesti tarvitsemasi lääkkeet / Your personal medication if needed
- Kansainvälinen Kela-kortti / International healthcare card
- Matkavakuutuskortti / Travel insurance card
- Muistiinpanovälineet / Notebook
- Aurinkovoide ja -lasit, päähine, uima-asu / Sunscreen, -glasses, hat, swimwear
- Joustavat vaatteet joogaan ja patikointiin / Comfortable clothes for yoga & hiking
- Tukevat lenkkarit joissa pitävä pohja tai kevyet patikointijalkineet / Supportive training shoes or light hiking boots
- Tuulen- ja sateenpitävät ulkoiluvaatteet / Water-and windproof outdoor clothing
- Joogamatto tai iso pyyhe / Travel yoga mat or a big towel
- Reppu / Backpack
- Täytettävä vesipullo / Refillable bottle for water

Muistathan kertoa mahdolliset allergiat sekä muut terveydentilaasi vaikuttavat seikat jotka saattavat vaikuttaa jooga- tai pilatesharjoitukseesi tai muun ohjelman suunnitteluun hyvissä ajoin. Mitä enemmän sinusta tiedän, sitä paremmin osaan ottaa juuri sinulle tärkeät asiat huomioon harjoitusten aikana. Ohjelmat ja palvelut on suunniteltu perusterveille aikuisille. JA'ninas lounge ei ole vakuuttanut osallistujia millään tavoin, jokainen osallistuu omalla vastuullaan.

Please remember to tell any allergies and other factors affecting your health that may affect your yoga, pilates, or other program planning. The more I know about you, the better I will be able to take into account the things that are important to you. Programs and services are designed for healthy adults. Everyone is participating at their own risk. Please consult your doctor first if you have any doubts.

Kiitos kun tulet, nähdään pian! Thank you for coming, see you soon!

www.janinaslounge.com