

# Valitse työpajatarjoiluista mieluinen juotava ja syötävä

kahvi



tee



maito (L) tai  
kauramaito



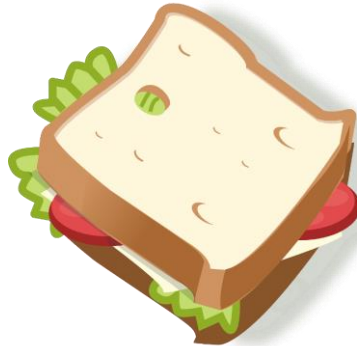
vischy tai vesi,  
virvoitusjuoma



donitsi (L), vegepulla



voileipä (G)



Smoothie (L, G)



hedelmiä



## Ja sitten nauttimaan...



kahvi tai tee = 10 soutu liikettä  
maito tai kauramaito = 2 X-hyppyä



vesi tai vichy = etureisivenytys molemmilla jaloilla  
virvoitusjuoma = 6 sivutaivutusta vuorotellen oik./vas.



voileipä (G) = 10 nyrkkeilyliikettä ylävartaloa kiertäen  
donitsi (L) = 5 kyykkyä  
Vegepulla = 10 tasahiihtoliikettä



hedelmiä = 5 + 5 hartioden pyöritystä etu- ja takakautta ympäri  
smoothie = 5 halausta ja yläraajojen takaviistoon avausta vuorotellen

