

# Aqua yoga

NYHED

Underviser: Yogainstruktør Birgith Larsen - Slagelse

Aqua-Yoga er yoga tilpasset vand.

I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led.

Det stryker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination.

Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre.

Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

**Hold 1:** Start: Torsdag den 19. september 2019 kl. 18.00 til kl. 18.45  
Slut: Torsdag den 28. november 2019

**Hold 2:** Start: Torsdag den 19. september 2019 kl. 18.45 til kl. 19.30  
Slut: Torsdag den 28. november 2019

Max 10 deltager pr. hold

Pris: 10 gange kr. 950,00

Ingen undervisning i uge 42

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 05. januar 2019 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

## Forår 2020

**Hold 1** Start: Torsdag den 09. januar 2020 kl. 18.00 til kl. 18.45  
Slut: Torsdag den 19. marts 2020

**Hold 2** Start: Torsdag den 09. januar kl. 18.45 til kl. 19.30  
Slut: Torsdag den 19. marts 2020

Ingen undervisning i uge 7

Pris: 10 gange kr. 950,00

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 05. januar 2019 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Sommer hold 2020

Start og slut ifølge aftale med Birgith Laursen