

Aqua yoga 2021

Underviser: Yogainstruktør Birgith Laursen - 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 styrker 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 16. september 2021 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 25. november 2021

Hold 2: Start: Torsdag den 16. september 2021 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 25. november 2021

Max 11 deltagere pr. hold

Pris: 10 gange kr. 1.000,00

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie

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

Tilmelding til begge hold senest den 10. september 2020

Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil: 51357780 eller Mail: kk@events.dk

Aqua yoga 2022

Underviser: Yogainstruktør Birgith Laursen - 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 styrker 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 06. januar 2022 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 17. Marts 2022

Hold 2 Start: Torsdag den 06. januar 2022 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 17. marts 2022 - Max 11 deltager pr. hold.

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 2022

Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil: 51357780 eller Mail: kk@events.dk