

Yoga - Skælskør Skole

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Yoga er for alle som ønsker at gøre noget for sig selv i hverdagen.

Yoganen vil give dig mere selvtilid, styrke immunsystemet, mindre stress, bedre søvnkvalitet og højre livskvalitet, opnå en bedre koncentrationsevne og vægttab.

Lyder det noget for dig, har du nu muligheden i Skælskør.

Undervisningen foregår på Skælskør Skole - Hallen

Start:Torsdag den 01. september 2022 kl. 16.00 til kl. 17.30

Slut:Torsdag den 24. november 2022

Ingen undervisning i uge 42, efterårsferie og uge 43 og 46.

Medbring måtte og evt. tæppe.

10 gange - 20 undervisningslektioner Pris kr. 650,00

Min. 10 deltagere

FORÅR 2023

Start:Torsdag den 05. januar 2023 kl. 16.00 til kl. 17.30

Slut: Torsdag den 16. marts 2023

Ingen undervisning i uge 7

10 gange - 20 undervisningslektioner kr. 650,00

Min. 10 deltagere

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass send en Mail til kk@events.dk eller SMS il Mobil 51357788

Aqua yoga sommerhold 2023

Underviser: Yogalærer 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 13 april 2023 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: torsdag den 11. maj 2023

Hold 2: Start: torsdag den 13. april 2023 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: torsdag den 11. maj 2023

Pris: 5 gange kr. 550,00 Max 11 deltagere 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 15. april 2023

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