

Aqua yoga 2022

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 01 september 2022 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 17. november 2022

Hold 2: Start: Torsdag den 01 september 2022 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 17. november 2022

Ingen undervisning i uge 42, efterårsferie og uge 43.

Pris: 10 gange kr. 1.100,00 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 10. september 2022

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

Aqua yoga 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 05. januar 2023 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 16. Marts 2023

Hold 2 Start: Torsdag den 05. januar 2023 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 16. marts 2023 - Max 11 deltager pr. hold.

Pris: 10 gange kr. 1.100,00 Max 11 deltager

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie

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