

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 14. september 2023 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 14. december 2023

Hold 2: Start: Torsdag den 14. september 2023 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 14. december 2023

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Pris: 12 gange kr. 1.350,00 - 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 2023

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

Aqua yoga 2024

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 11. januar 2024 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 18. april 2024

Hold 2 Start: Torsdag den 11. januar 2024 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 18. april 2024 - Max 11 deltager pr. hold.

Pris: 12 gange kr. 1.350,00 Max 11 deltager

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie, uge 10 og uge 13 påskeferie

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

Tilmelding til begge hold senest den 08. januar 2024

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