

# Aqua Yoga Mandag NYHED

*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 Skælskø*

*Start: Mandag den 11. september 2023 kl. 16.30 til kl. 17.15*

*Slut: Mandag den 11. december 2023*

*Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.*

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

## FORÅR 2024

*Start: Mandag den 08. januar 2024 kl. 16.30 til kl. 17.15*

*Slut: Mandag den 15. april 2024*

*Ingen undervisning i uge 7 vinterferie. uge 10 og uge 14 påskeferie.*

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

*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](mailto:kk@events.dk)*

# Aqua Yoga Sommerhold 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 Skælskø.*

**Hold 1:** *Start: torsdag den 25 april 2024 kl. 18.00 til kl. 18.45*

*Slut: torsdag den 30. maj 2024*

**Hold 2:** *Start: torsdag den 13. april 2024 kl. 18.45 til kl. 19.30*

*Slut: torsdag den 30. maj 2024*

*Ingen undervisning i uge 19 Kristi Himmelfartsferie.*

*Pris: 5 gange kr. 560,00 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](mailto:kk@events.dk)*