

VELKOMMEN TIL SOMMERYOGA I UKE 31

Du som er påmeldt kurs fra august har gratis yoga i hele sommer! 😊

Mandag 28.juli	Tirsdag 29.juli	Onsdag 30.juli	Torsdag 31.juli	Fredag 1.august
	Styrke m/fokus på sete & lår (på zoom) Kl. 08.30-09.00 ♥ Vi varmer opp med solhilsen A og B, og fortsetter med styrke og tøyer ut til slutt. Du trenger yogamatte, vannflaske og om du har en treningsstrikk (helst kort, men du kan også knyte en lang til en kort. Ellers fungerer det fint uten strikk også!			Yin yoga m/fokus på rygg (på zoom) Kl. 09.00-09.20 ♥ Vi synker inn i stillingene og ligger og puster i 3 min i hver øvelse for å nå inn i bindevevet i kroppen. ♥ Du trenger puter og vannflaske. ♥ En rolig time som passer for alle.

HUSK Å MELDE DEG PÅ! Send en melding til Anneline på tlf: 452 58 392 senest 2 timer før, så jeg vet hvor mange som kommer