

ChiYoPi

Välkommen igen på morgonträning i sommar. Tisdagar kl: 08.30

ChiYoPi; Qigong, Yoga, Pilates och avspänning.

Uppmjukande, stretchande, övningar för hela kroppen, enkla yogaställningar för hållning och fokus. Effektiva Pilatesövningar för att stärka mage, rygg, säte och ben.

- Start: 11 juni - 13 augusti Tisdagar kl: 08.30
- Plats: Bygdegården i Garda
- Pris: 100kr per gång eller 800kr för alla 10 ggr
- Pensionärer och unga studerande 80kr och 600kr för 10 ggr
- Upp till 15år gratis
- Swish eller kontanter
- OBS ta med yogamatta/liggunderlag etc (finns några att köpa på plats)
- Ingen föranmälan

Plats: Bygdegården i Garda. Vi tränar ute om vädret tillåter annars inne. Jag som leder dig är Karin Roosvall (Garda Robbenarve). Jag är instruktör i Pilates, Qigong, Yoga, ChiBall och motionsgymnastik. Jag arbetar också med Friskvård, coaching och stresshantering.

Mitt mobilnr: 073-9935727 Mail: karin@endorfinen.se www.endorfinen.se

Varmt Välkommen, Karin 