

ChiYoPi



Välkommen på morgonträning i sommar. Tisdagar kl 08.30

ChiYoPi består av Qigong, Yoga, Pilates och avspänning.

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

- Start: 19 juni - 7 augusti
- Plats: Robbenarve 431, Garde
- Pris: 100kr per gång eller 600kr för alla 8 gånger
- Pensionärer och unga studerande 70kr och 500kr för 8 ggr
- Upp till 15år gratis
- Swish eller kontanter
- OBS ta med yogamatta/liggunderlag etc
- Ingen föranmälan

(Vi använder inte Pilatesboll som syns på bilden 😊)

Plats: Robbenarve, Garda. Vid kyrkan ta vänster mot Robbenarve. Efter 1 km vänster sida stor gård, Pelka och Ingelas (som renoveras), på höger sida äng och stor lada. Där tränar vi ute vid fint väder och inne i ladan vid dåligt väder.

Jag som leder dig är Karin Roosvall (Robbenarve). Jag är instruktör i Pilates, Qigong, Yoga, ChiBall och motionsgymnastik. Arbetar också med Friskvård och stresshantering.

Mitt mobilnr: 073-9935727

Mail: karin@endorfinen.se

Varmt Välkommen, Karin och Ingela