

Yoga hösten 2019

på SPA FOR HJO

Ta Forms yogapass startar i september. Du kan anmäla dig till ett eller flera pass per vecka. Pris: 1 300 kronor*/10 pass eller 1 500 kronor* för 12 pass. Hjärtligt välkommen!



Postural yoga

– mjuk och kontrollerad yoga för dig som vill få bättre hållning och en mer balanserad kropp



Måndagar kl. 17.00–18.00.

Nivå 1/postural träning. Välj 5, 10 eller 12 ggr.

*Specialpris: 750 kronor/5 pass, 1 200 kronor/10 pass, 1 400 kronor/12 pass

Måndagar kl. 19.45–21.00. Nivå 2. Välj 10 eller 12 ggr.

Träningstillfällen: 2/9, 9/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11 och 2/12

Tisdagar kl. 19.30–20.45. Nivå 1. Välj 10 eller 12 ggr.

Träningstillfällen: 3/9, 10/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11

Onsdagar kl. 17.30–18.45. Nivå 2. Välj 10 eller 12 ggr.

Träningstillfällen: 4/9, 11/9, 25/9, 2/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 och 4/12



Viryayoga

– fysisk yoga för dig som vill bli starkare, rörligare och få tips på hur du anpassar yogan till din kropp

Onsdagar kl. 19.00–20.30. Välj 10 eller 12 ggr.

Träningstillfällen:

4/9, 11/9, 25/9, 2/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 och 4/12

Information och anmälan:

Kontakta Christina Froh
E-post: taform@froh.se

Telefon: 0702-11 86 09
froh.se/taform

taform
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA