

Yoga hösten 2020

på SPA FOR HJO

Ta Forms yogapass startar vecka 37. Du kan välja att träna på plats eller digitalt via mötesplattformen Zoom. Pris: 1 300 kronor för 10 pass eller 1 500 kronor för 12 pass.

Varmt välkommen att anmäla dig!



Postural yoga

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



Måndagar kl. 19.30–20.45 – nivå 2

Träningstillfällen: 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 och 30/11

Tisdagar kl. 19.30–20.45 – nivå 1

Träningstillfällen: 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11 och 1/12

Onsdagar kl. 17.30-18.45 – nivå 2

Träningstillfällen: 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 och 2/12

Prova-på-paket 750 kronor:

För dig som vill testa den posturala yogan 5 gånger



Viriyayoga

– 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

Träningstillfällen:

9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 och 2/12

Information och anmälan:

Kontakta Christina Froh Telefon: 0702-11 86 09
E-post: taform@froh.se froh.se/taform

taform
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA