

# Yoga hösten 2021

## på SPA FOR HJO

Ta Forms yogapass startar vecka 6. 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:** 8/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5 och 10/5

**Tisdagar kl. 19.30–20.45 – nivå 1**

**Träningstillfällen:** 9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4 och 4/5

**Onsdagar kl. 17.30-18.45 – nivå 2**

**Träningstillfällen:** 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4 och 5/5

**Prova-på-paket 750 kronor:**

För dig som vill testa den posturala yogan 5 gånger



### 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**

**Träningstillfällen:**

10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4 och 5/5

#### Information och anmälan:

Kontakta Christina Froh    Telefon: 0702-11 86 09  
E-post: [taform@froh.se](mailto:taform@froh.se)    [froh.se/taform](http://froh.se/taform)

**taform**  
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA