



NYT NYT NYT

Morgen yoga i Ådum

Vibeke har lige været på kursus, derfor vil vi gerne som noget nyt tilbyde yoga lektioner i Ådum.

Det foregår følgende lørdage

18. februar, 4. og 18. marts

kl. 9.00-ca. 10.15

i Multisalen i Ådum Hallen.

Pris pr. gang 30 kr. (specialpris—da hun skal øve sig)

Der er plads til max. 10 personer på holdet. Medbring gerne yogablokke og et tæppe.

Vibeke skriver:

”Min yoga er begynder niveau, er godt for indre ro og balance, kropslig harmoni, indlæring af gode vejrtrækningsøvelser og kan være smertelindrende og stress forbyggende...”

Tilmelding på SMS til:
Vibeke Lundsfryd
på 50917746
senest torsdagen før.

