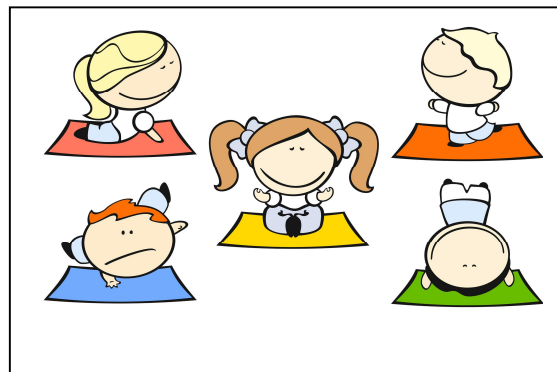




2019



Prova på lunchyoga

Tisdagen den 22 oktober 2019 erbjuder vi dig att komma till Friskis & Sveltis City för att prova på yoga över lunchen.

Vi träffas i Blå hallen i anläggningen som numera kallas för City (tidigare Kvarnen) kl 11:45.

Medlemsaktivitet (i mån av plats kan fler deltaga)
(Beräknat) Slut kl 12:45

Passet följer Friskis och Sveltis uppbyggnad och bygger på den klassiska Hathayogans grunder. Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet infinner sig. Och inte minst ett tillåtande pass där kravet på prestation uteblir. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

Mattor och filt finns att låna

Aktiviteten är kostnadsfri för alla
Anmälan senast 21/10.

1. skicka din anmälan till fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se

Hjärtligt välkommen!