

HAR DU LYST TIL AT GÅ TIL YOGA ELLER PILATES I BISSERUP?

Holdtræning hvor vi styrker kroppen, balancen og kropsbevidstheden.



En ny sæson med yoga starter mandag d 3/9:

Kl. 8.00-9.30: Yoga (Hatha Yoga) 4 LEDIGE PLADSER

Kl. 17-18.30: Yoga (Hatha Yoga) (Holdet er fyldt. Send sms hvis du vil på venteliste).

En ny sæson med pilates starter onsdag d 5/9:

Kl. 9.00-10.30: Pilates. (Holdet er fyldt. Send sms hvis du vil på venteliste).

Kl. 17.00-18.30: Pilates. (Holdet er fyldt. Send sms hvis du vil på venteliste)

Holdene foregår i **Bisserup forsamlingshus**. Øvelserne tilpasses den enkelte, og foregår både liggende, stående og siddende, så du skal være selvhjulpen, og kunne komme ned og op fra gulv.

Pris for deltagelse: 8 gange á 1½ time: 960 kr.

Hvis du er medlem af "danmark" får du ca. halvdelen refunderet derfra (for de træningsgange du deltager).

Hvis du er interesseret, har spørgsmål eller ønsker at komme på venteliste til nye hold, er du meget velkommen til at sende sms eller ringe til

FysMette v/Mette Jørgensen, fysioterapeut, exam. yogalærer og pilates instruktør. Tlf 22 87 77 70