

YOGA

Plats: Folkets Hus "Lådan"

Startdatum: Torsdagen den 16 januari kl 18:00

Tider: Torsdagar kl. 18:00 (20 tillfällen)

Pris: 20 kr per tillfälle (400 kr per termin)



Vad behöver jag ta med mig?

- Yoga matta
- Bekväma kläder
- Vattenflaska

Tips! Yoga matta finns att köpa i olika prisklass på Rusta från 40–200 kr

Hur tränar vi?

Vi tränar till olika instruktionsfilmer på bioduken. Under terminen hoppas vi kunna bjuda in en instruktör vid 1 tillfälle.

Betalning

Du kan betala på fler sätt.

Vi tar emot:
Kontanter och Swish

Föreningen Lästringebygden

www.lastringebygden.se

Kristina Ulfström

Tel: 076–8339098 E-post: stina.chezz@hotmail.se

