

ChiYoPi

Välkommen igen på morgonträning i sommar. Tisdagar kl 08.30

ChiYoPi består av Qigong, Yoga, Pilates och avspänning. Uppmjukande, stretchande, övningar för hela kroppen, enkla yogaställningar för hållning och fokus. Effektiva Pilatesövningar för att stärka mage, rygg och ben

- Start: 11 juni - 6 augusti
- Plats: Robbenarve 431, Garde
- Pris: 100kr per gång eller 800kr för alla 9 gånger (ev 10ggr)
- Pensionärer och unga studerande 80kr och 600kr för 9 ggr
- Upp till 15år gratis
- Swish eller kontanter
- OBS ta med yogamatta/liggunderlag etc (finns några att köpa på plats)
- Ingen föranmälan

Plats: Robbenarve, Garda. Vid kyrkan ta vänster mot Robbenarve. Efter 1 km vänster sida stor gård, Pelka och Ingelas (som renoveras), på höger sida äng där du kan parkera och vi tränar under äppelträden på vänster sida.

Där tränar vi ute vid fint väder och inne i ett partytält vid dåligt väder.

Jag som leder dig är Karin Roosvall (Robbenarve). Jag är instruktör i Pilates, Qigong, Yoga, ChiBall och motionsgymnastik. Arbetar också med Friskvård, coaching och stresshantering.

Mitt mobilnr: 073-9935727 Mail: karin@endorfinen.se www.endorfinen.se

Varmt Välkommen, Karin och Ingela 