

# ChiYoPi 😊

## Morgonträning i Garda

Välkommen för tredje sommaren.

Tisdagar kl: 08.30

### ChiYoPi; Qigong, Yoga, Pilates och avspänning.

Uppmjukande, stretchande, övningar för hela kroppen, enkla yogaställningar för hållning och fokus. Effektiva Pilatesövningar för att stärka mage, rygg, säte och ben.

Utomhus i solen eller under träden

- Start: 16 juni - 11 augusti 2020
- Tisdagar kl: 08.30
- Plats: vid Garda kyrka - Kyrkänget
- Pris: 100kr per gång
- Pensionärer och unga studerande 80kr
- Upp till 15år gratis
- Helst Swish (annars jämna kontanter )
- OBS ta med yogamatta/liggunderlag etc (finns några att köpa på plats)
- Ingen föranmälan

**Plats:** Vid kallt och ruggigt väder erbjuder jag ett ståendes blandpass med lättare gympa, ståendes Yoga och Qigongrörelser. Vid regn inställt. Vid duggregn under träden. Jag som leder dig är Karin Roosvall (Garda Robbenarve). Jag är instruktör i Pilates, Qigong, Yoga, ChiBall och motionsgymnastik. Jag arbetar också med Friskvård, coaching och stresshantering. Inspirationsresor.

Mitt mobilnr: 073-993 5727 Mail: [karin@endorfinen.se](mailto:karin@endorfinen.se) [www.endorfinen.se](http://www.endorfinen.se)

*Varmt Välkommen, Karin* 😊