

TORSDAGS-GYMNASTIK I DÆGLIGSTUEN NR.21



Forår 2020. Startdato: torsdag 30/1 2020

Kl. 9.30 – 10.30

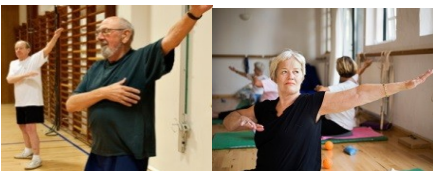
Skånegymnastik (holdnummer: 9018)

Kl. 10.45 – 11.45

Fysio-Yoga (holdnummer: 9019)

Har du brug for:

- Bedre balance, større muskelstyrke, større smidighed?
- Bedre kredsløb og et velgørende dybt åndedræt?
- Få løsnet spændinger, og få holdningen korrigeret?
- At føle dig mere vital, og få større velvære?



Skånegymnastik (hold nr. 9018) - vi arbejder stående, siddende og gående. Vi styrker balancen og får kroppen bevæget igennem på rolige måder. Løsnere og aflaster for spændinger og skævheder. Vi vil også arbejde styrkende med elastikker/bolde fx.

Fysio-Yoga (holdnr. 9019) - vi arbejder i alle niveauer - også liggende på egne medbragte måtter. Muskelstyrkende, smidiggørende – og får kroppen til at arbejde bedre sammen. Godt hold for dig der også selv går traveture, og er du selvtræner i maskiner vil træningen her øge udbyttet af sin selvtræning.



Holdene kører 18 gange fra torsdag 30 januar 2020, og **prisen** er 1185,- for hele foråret. Der tages hensyn til skavanker/aldersrelaterede gener på begge hold, og der kan max deltage 7 personer på hvert hold. Underviser er udd. Afspændingspædagog, Fysiopilatesinstruktør, Zoneterapeut mv.

Tilmelding kan foregå direkte hos Fof – pr. tlf. 86 12 29 55 - eller ved personlig henvendelse i Fof-butikken, Hans Hartvig Seedorffs Stræde 7, 8000 Århus C (åben hverdage 10-15, torsdag til 16.30) - eller tilmelding kan ske online på hjemmesiden

<https://www.fof.dk/aarhus>