



Yoga

Starter: mandage kl. 17.00 -18.15 og 18.30 – 19.45

Første gang: 4 september

Sted: Roager Medborgerhus

Alle kan være med (også nybegyndere)

Alder: 16 år og opefter kvinder og mænd

Medbring gerne: liggeunderlag/yogamåtte, pude, tæppe, tøj til at bevæge dig i

Det bliver en time omkring dig og din krop. Rolige bevægelser, udstrækning af hele kroppen, med henblik på at blive mere smidig. En pause i hverdagen. Du og din krop bestemmer hvor meget du kan. Åndedrætsøvelser indgår også i timen

En god ide ikke at spise ca. 2 timer før

Instruktør: Tove (for mere info 22300172)

Tilmelding og mere info: www.kvik70.dk

gymnastikudvalget