

Yoga i Spillersoda

Tid: 19.00-20.15

Dag: Tisdagar 25 april, 2 maj, 9 maj, 16 maj

Plats: Spillersboda IF:s klubblokal vid bandyplan.

Kostnad: Engång 100kr eller 4 gånger för 300kr.

Kontakt: Kristina Westerlund, 073-38 37 591

Övrigt: Medtag egen yogamatta eller filt.

Yoga för hjärtat

Välkommen på yoga för att öppna upp ditt hjärta. HormonyYoga är en lugn yogaform där vi aktiverar våra hormonproducerande körtlar och fokuserar inåt. I detta pass lägger vi även fokus på vårt hjärta.



**4 tillfällen med start tisdagen
den 25:e april kl. 19-20.15**