



YAPS

(Yoga-Avslappning-Pilates-Stretch)

Vill du stärka din balans, din rörlighet och smidighet?

Vill du upptäcka det medvetna andetaget och släppa din inre stress?

Vill du komplettera din övriga träningen och få en underbar stund för dig själv?

Nu kör jag i egen regi och du som deltar kommer att få flera erbjudanden och tips, för att stärka ditt Hälsokonto i höst!

Torsdagar 17.30 o lördagar 9.30 v 35 - 50 2022

Pris 10 kort 1 300:- eller drop in 150:- Örnäshallen Spegelsalen Luleå

Passet är 60 min och du tar med din egna matta

OBS! Du bokar ditt 10-kort eller drop in pass via Friskotekets facebookside eller via hemsidan www.friskoteket.eu. Här hittar du ytterligare information och har du frågor hör av dig. Hoppas vi ses i höst!

Din mentala Hälsoinspiratör Tina Persson Mobil 070-351 65 37



friskoteket
tina persson