

Yoga

baserat på PowerYoga



På söndagar har du möjlighet att träna PowerYoga i Skarpnäck.

I PowerYoga tränar vi balans, styrka och smidighet i långsamma rörelser. Du behöver inga speciella kläder, ta något du känner dig ledig i (byxor och linne). Vi tränar på mattor (i judolokal) så vi är barfota, ta gärna med överdragskläder till avslappningen. Ät inget $\frac{1}{2}$ -1 timme innan träningen.

Adress:

Skarpnäcks Gårdsväg 10, den röda porten (ring på porttelefonen b0002 - IK Södra), andra dörren till höger innanför porten.

Datum och tid:

Söndagar kl. 19.00- ca 20.30 fr.o.m. 14/2

Med reservation för ändringar, då vissa söndagar kan utgå. För vidare information om ändring skickas mail eller SMS till alla som finns registrerade på maillista det går också bra att ringa mig för besked.

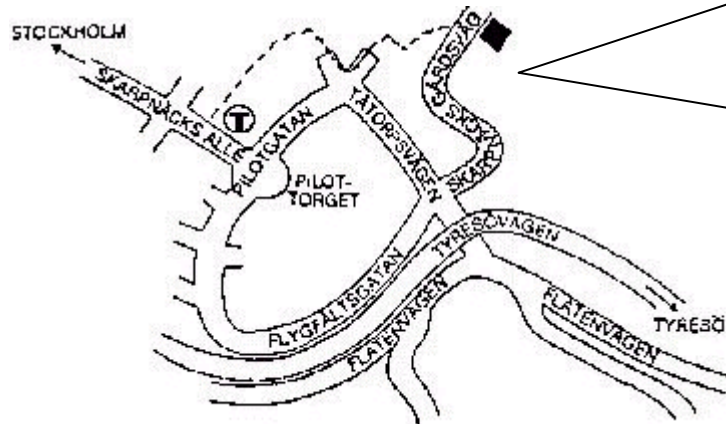
Pris: 60 kr / tillfälle, Drop-In (ingen föranmälan behövs)

Vill du må bättre så kom och prova PowerYoga. Efter ett par träningspass mår du garanterat bättre.

Har du frågor är du välkommen att ringa mig:

Git Fredriksson tel: 94 11 86, 070-513 02 57

Annars är du Varmt Välkommen



Buss: 173, 811, 816 hållplats Skarpnäcks Gård. Följ karta.

Buss: 181, 712 hållplats Skarpa By. Följ karta.

T-bana: Skarpnäck, tag vänster mot Pilotgatan vänster igen ända till återvändsgränd, höger mellan garage, snedda upp genom skogen "nord-öst"

Bil: Sväng av Tyresövägen mot Skarpnäck och tag vänster (Flatenvägen), följ kartan, parkering finns alldeles intill.