



# Välkomna till en dans- och träningsdag på Ljusterö Bygdegård



*Ta en paus från  
julstöket och unna  
dig en heldag med  
dans och träning  
tillsammans med  
Maria Bild från  
Let's dance.*



## Lördagen 11/12 kl 10–16

Vi dansar en och en och sätter ihop enklare koreografier. Ingen partner och inga förkunskaper behövs. Vi varvar danspassen med lugnare träningsformer som pilates, SOMA move slow och yoga. Svett och skratt utlovas!

**Pris: 1 095:-**

*(inkl hemlagad vegetarisk lunch och hembakat fika)*

Anmälan är bindande däremot kan platsen överlåtas till någon annan om du skulle få förhinder. Vid sjukdom gäller avbokning 24 timmar innan. Du får då pengarna tillbaka minus en administrativ avgift på 300 kr eller hela beloppet inestående till nästa tillfälle.

*Kram och mycket välkomna!*

*För mer info och anmälan till:*  
**maria@mariabild.com**



*Mer om mig:*  
**www.mariabild.com**

