

Välkomna till en hel- eller halvdag



med dans och träning

på Bygdegården den 27 januari!

Programmet för dagen:

- 10 Morgonflow – skön blandning av SOMA move slow och yoga
- 11 Freepower – eldigt pass med hög puls med inslag av kampsport
- 12 Lunch bestående av härlig soppa och hembakat bröd
- 13 Danspass
- 14 Danspass
- 15 Fika – hembakad kaka, rawbollar, kaffe eller te
- 16 Danspass med avslutande stretch

Investering:

1195:- för hela dagen, inkl lunch, fika och goodiebag.

ELLER

795:- för eftermiddagen, 3 danspass, fika och goodiebag.

Vi dansar en och en och sätter ihop enklare koreografier. Det brukar bli en härlig dag med massor av dans- och rörelseglädje!



För mer info och anmälan till:

maria@mariabild.com

Mer om mig som håller i passen:

www.mariabild.com



Välkomna till en dag med både träning och skön dans!