

Välkommen till en heldag med olika träningsformer på

**Ljusterö
Bygdegård
söndagen
13 juli!**

Vid fint väder kommer vi att vara ute under delar av dagen. Kom och prova på massor med olika träningsformer på en och samma dag! Du kan själv välja hur många pass du vill vara med på.



Program för dagen:

- 10.00** SOMA move – holistisk träningsform som tränar styrka, kondition, rörlighet och balans
- 11.00** Freepower – eldigt pass med inslag av kampsport
- 12.00** Tid för medhavd lunch
- 13.00** Danspass
- 14.00** Danspass
- 15.00** Fika (kaffe, te, hembakad kaka, rawbollar)
- 15.30** Pilates hiit – traditionell Pilates träning i intervallform
- 16.30** Yin yoga – återhämtning för kroppen. Lugn yogaform med fokus på stretch och avslappning
- 17.30** Tack för idag



Investering:

200:- per pass dvs **1200:-** för hela dagen inkl fika.

OBS! Medtag egen lunch.

Jag som håller i dagen är utbildad dansare, danslärare, personlig tränare, gruppträninginstruktör, yogalärare, löpcoach mm med över 20 års erfarenhet i träningsbranschen.

Anmälan senast 6/7

För mer info och anmälan:
maria@mariabild.com

Mer om mig som ordnar dagen:
www.mariabild.com