

# ÖPPET HUS HELA VECKA 2

VÄLKOMMEN IN och tag gärna med dig en vän!

**Nia** är en rörelse- och träningsform som tar dig lite längre. Med influenser från dans, tai chi och yoga rör vi oss till skön musik. Nia är en unik kombination som ger dig energi, styrka, kondition, smidighet, flexibilitet och framförallt en stor dos glädje.

**Medicinsk Yoga** eller **MEDIyoga** är en holistisk, terapeutisk och självläkande form av yoga. Övningarna utförs sittande eller liggande. **Ashtangayoga** är en fysisk form av yoga där rörelser synkroniseras och sker i ett flöde där du stärker kropp och själ samt ökar cirkulation och rörlighet.

## SCHEMA NIA

Måndag kl. 10 - 11 (senior)  
Måndag kl. 18.30 - 19.30  
Tisdag kl. 19.00 - 20.00  
Onsdag kl. 19.00 - 20.00  
Torsdag kl. 18.30 - 19.30  
Lördag kl. 9.30 - 10.30

## VECKA 2

9/1-14/1-2017

## SCHEMA YOGA

Måndag kl. 18 - 19.30 Mediyoga  
Måndag kl. 20 - 21.30 Ashtangayoga  
Onsdag kl. 6.30 - 7.45 Morgonyoga  
Onsdag kl. 10 - 11.30 Mediyoga  
Torsdag kl. 18 - 19.30 Mediyoga  
Torsdag kl. 18.45 - 21 Killyoga  
Fredag kl. 11 - 12.30 Senoryoga

## Fregatten

Industrigatan 10, Vänersborg

**Kom och prova på helt gratis!**

**Ingen anmälan, bara kom som du är.**

**För mer information om Nia**

ring 070-649 55 71

maila [info@nianette.se](mailto:info@nianette.se)

eller besök [www.nianette.se](http://www.nianette.se)

**För mer information om yoga**

ring 0521-60200

maila [blixt.halsa@tele2.se](mailto:blixt.halsa@tele2.se)

eller besök [www.blixt.halsa.se](http://www.blixt.halsa.se)

**Välkommen till en ny träningsupplevelse!**

Anette Sanding, Åsa Sjöqvist Malmros & Annika Blixt