



Yogaprogram Hösten 2016

VÄLKOMMEN till en höst med yoga i olika former. Om Du inte hittar någon yogagrupp som passar i det ordinarie programmet kan du alltid boka en Personlig yogakonsultation – 1 h / 700 kr.

Anmälan : blixt.halsa@tele2.se alt. SMS på mobil: 0707-726 260 Blixthälsa Tel: 0521 – 602 00
Mer info: www.blixthalsa.se

DAG	TID	Antal ggr	PASS	Start
Måndag	18.30 - 20	13 ggr	Medicinsk	v 36 5/9
Måndag	20 - 20.30	8 ggr	Ashtangayoga Nivå 1 Anm. Medborgarskolan	v 36 5/9
	20 – 20.30	6 ggr	Ashtangayoga Nivå 2 Anm. Medborgarskolan	v 45 7/11
Tisdag	19.30 – 21.30	5 ggr	Ashtanga	v 37 13/9
			Fördjupning – Självständig träning med teknik och korrigering	
Onsdag	10 – 11.30	5 ggr	Medicinsk Anm. Medborgarskolan	V 36 7/9
Torsdag	18 – 19.30	13 ggr	Medicinsk	v 36 8/9
	19.45- 21.15	5 ggr	Herr/Kill yoga 900 kr/kurs	v 37 15/9
Fredag <i>Nyhet!</i>	7.30 – 8.30	3 ggr	Morgonyoga	v 37 16/9
	11 – 12.30	8 ggr	Seniorträning Anm. Medborgarskolan	v 36 15/9
	13-14	3 ggr	Lunchyoga Medicinsk yoga mot Stress	v 40 7/10
			Anm. medborgarskolan	

För anmälan till Medborgarskolan – Tel: 0520 – 301 20

Namaste Annika Blixt , Blixt– Hälsovetare , CNMmassör, Yogalärare



Hälsa Harmoni Energi