



SPF
SENIORERNA



SITTYOGA

VAGNHÄRAD



Måndagar kl. 14. Start 13 april, kl. 14.

Ledare: Qina Isdoor.

Ungdomens hus, Vagnhärad.

Pris 100 kr. för 5 gånger.

Anmälan via mail till www.biljettkiosken.se/spftrosa

En aktivitet som passar Dig som vill få skön rörlighetsträning för nacke, axlar och rygg. Yoga-övningarna skapar lugn och ro i sinnet och vår rörlighet blir större när vi mjukar upp och sträcker ut musklerna. Yoga ger bättre kroppshållning och minskar spänningarna i kroppen.

Vi sitter på stolar och gör lugna övningar till musik

VÄLKOMNA