

YOGA & PILATES

Kurs där du förenar två världar!
VT 2012

I samarbete med Aktiv Balans ger balance4you en unik kurs!

Kursen alternerar pilateträning med yoga varannan vecka.

Pilatespassen innehåller mer stabilitet och styrketräning men även stretch. Yogapassen fokuserar mer på flexibilitet samt andning och meditation.

Du kan vara nybörjare i denna kurs!

Torsdagar kl 18:30

Kursstart **torsdagen den 26 januari kl 18:30**

Varje träningstillfälle är 70 min

Priset för kursen på 14 ggr är 2.090:-

Enstaka tillfällen kan också bokas i mån av plats – dessa platser kan endast bokas via boka direkt, följ länk från www.balanceforyou.se, kursens namn är YogaPilates. Dessa tillfällen kan betalas med 4TB=träningsbiljetter eller 225:-. Ingen kurs v. 14 och v.15.

Anmälan: Se information på www.balanceforyou.se eller www.aktivbalans.se

balance4you

for good, for life, for a good life

Enhagslingan 4 C, Täby

08-768 33 00

info@balanceforyou.se

www.balanceforyou.se