



# YOGA



Yoga er noget for dig, hvis du har lyst til at arbejde med en blid træningsform, som styrker kroppen og giver ro i sindet.

Vi arbejder med:

- Balance
- Styrke
- Stræk
- Smidighed
- Vi slutter af med 15 min afspænding.



Glæder os til at se både mænd og kvinder til en sjov og hyggelig time 🧘‍♀️

Vi er ude når vejret tillader det.

Opstart: uge 38 -> 17/9 til 24/3, 2020

Hvornår: Tirsdag kl. 10.00-11.15

Sted: Næsbjerghus

Medbring: Måtte, tæppe og vand.

På gensyn!

*Janne Schultz*



Find os på [www.NRUI.dk](http://www.NRUI.dk) & Facebook



NRUI Gymnastik