



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 🧘

Opstart: Yoga 8/1 - 2019

Hvornår: Tirsdag fra 10.00-11.15

Sted: Næsbjerghus

Medbring: Måtte, tæppe og vand.



På gensyn!

Lene Blåholm & Janne Schultz

Find os på www.NRUI.dk & Facebook



NRUI Gymnastik