



Isafold tilbyder *Yoga for ryttere*

Sted: Thorsgaard Efterskole, Wiegaardsvej 2, 9500
Hobro, i gymnastiksalen.

Hvornår: Hver tirsdag fra 6. nov.2018 til 2. apr. 2019
Tidspunkt: 18.30-19.46

Pris 500 kr. der overføres efter 1. prøvegang

Yogainstruktør: Anne-Louise Frandsen,
Kontakt: frandsenannelouise@gmail.com eller 26275946
Alder: Fra 15 år -



Kurset henvender sig til dig, der ønsker en bedre balance, kropsbevidsthed, forbedret vejrtrækning, smidighed og afspændthed. Øvelserne er specielt for de områder, hvor du som rytter kan være udfordret, men hele kroppen bliver styrket. Kurset er for alle, om du har dyrket yoga før eller ej. Jeg tager udgangspunkt i Hatha yoga.

Der er 25 pladser på holdet.

Medbring et gerne et tæpper. Har du en måtte, så tag den med.

Mvh bestyrelsen i Isafold