

Myk styrke og bevegelse

En enkel og behagelig
treningstime som mykgjør
og roer kroppen.

Vi har fokus på:

PUST

KROPPSBEVISSTHET

RYGG OG NAKKE

KJERNEMUSKULATUR

BALANSE

Øvelsene tilpasses deg og hvordan din dag er.

Vi møtes hver **onsdag kl. 19–20**
i Det Gule Huset. **Oppstart 6. sept.**

PRIS: 5 ganger kr. 950,-

10 ganger kr. 1.750,-



Påmelding eller spørsmål sendes til

Marit Steigum Løes på mail:

marit@gulehuset.no innen 1. sept.

VELKOMMEN!



detgulehuset
HELSE-VEILEDNING-TRENING