

Myk styrke og bevegelse

Vi møtes hver
onsdag kl. 19–20
på Det Gule Huset.

Oppstart 31. januar

PRIS: 10 ganger kr. 1.750,-

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.



detgulehuset
HELSE-VEILEDNING-TRENING

Påmelding eller spørsmål sendes til
Marit Steigum Løes på mail:
marit@gulehuset.no
VELKOMMEN!