



HANDIKAPPFÖRENINGARNA ÖSTERGÖTLAND

Linköping 26 januari 2017

Skonsam yoga i värme.

Handikappföreningarna Östergötland i samarbete med Astma- och Allergiföreningen Östergötland och X-Force Factory, Linköpings största träningsanläggning inbjuder till skonsam yoga i värme.

I yoga rummet kommer det att vara 30 graders värme.

Denna yoga i värme är tänkt att passa alla. Du kan välja på att använda yoga matta, på golvet, eller sitta på en vanlig stol (yoga matta finns att låna)

Rörelserna kommer att vara mjuka, skonsamma och du deltar utifrån din förmåga.

Ni behöver vara träningsklädda, medtag en handduk och hänglås till klädkåpet.

Datum: tisdag 7, 14 och 21 mars
Tid: 10.45 – 11.45
Plats: X-Force Factory, Roxviksgatan 8, Tornby, Linköping
Kostnad: 100 kronor kostnad för alla tre yoga passen som du betalar i kassan på X-Force Factory den 7 mars.

Anmäler dig gör du genom att ringa till kansliet telefon 013-12 30 60 eller skickar e-post till karin@hso-ostergotland.org

Sista dag för anmälan är måndag 27 februari.

På X-Force Factory har du efter yoga passet tillgång till dam- och herrbastu samt relaxavdelning med bubbelbad och ångbastu.

Tänk på överkänsliga personer kom doft fri, utan parfym och dylikt.

Välkomna
Handikappföreningarna Östergötland
Med vänliga hälsningar
Karin Kleveland



Besöksadress: Västra vägen 32	Postnummer: 582 28 Linköping	Telefon: 013 - 12 30 60	E-post och Webbplats e-post: info@hso-ostergotland.org www.hso-ostergotland.org	Plusgiro: 69 54 44 - 0 Bankgiro: 5410-9541
---	--	-----------------------------------	---	---