

Yoga med Skurdalen IL*

KURS HØST 2026

MYK START- 5 ganger

Om du har gjort yoga før og vil starte høsten litt mykt, eller om du vil prøve noe nytt – her er sjansen til å bli kjent med yoga med Rachel og se om dette er noe for deg.

DATOER: 20. AUGUST TIL 17. SEPT

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS: 300 KR**



* Vil du være med på yoga med Skurdalen Idrettslag, må du være medlem i idrettslaget. Meld deg inn på minidrett.no - eller mail til skurdalenil@hotmail.no

** Yogakursene betales på forhånd til kontonr 2333.32.07249.

Halv pris for 12 til 18 år. NB - kan bli endringer i løpet av året. Ingen refusjons når kurset har startet

RYGG&HOFTER -6 ganger

Hvis du jobber med rygg og hofter vil du fort merke at resten av kroppen følger med. Få mindre vondt og en sterkere kropp! ☺

DATOER: HVER ONSDAG FRA 24. SEPTEMBER TIL 29. OKTOBER

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS:400 KR**



Instruktør Rachel Brownbridge
rachelbrownbridge.com

MØRKETIDSYOGA - 6 ganger

Lær hvordan du kan roe nervesystemet gjennom dynamisk bevegelse, kjerne og pust for å hjelpe deg å føle deg bra gjennom de mørkere månedene.

DATOER: HVER ONSDAG FRA 12. NOVEMBER TIL 17. DESEMBER

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS:400 KR**