

Yoga med Skurdalen IL*

KURS HØST OG VINTER 2024/2025

MYK START- 4 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: 21.08 28.08, 4.09, 25.09

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS: 150 KR**



STERK RYGG - 6 ganger

Har du vondt i korsryggen, eller en rygg som generelt er litt kranglete? Prøv denne yogaen!! Ps. passer for deg med frisk rygg også 😊

DATOER: HVER ONSDAG FRA 2. OKTOBER TIL 6. NOVEMBER

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS:300 KR**

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 13. NOVEMBER TIL 18. DESEMBER

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS:300 KR**

STERK & SMIDIG

- To kurs á 6 ganger

To kurs, med progresjon, hvor du får utvikle din styrke, bevegelighet og stabilitet - i hele kroppen.

DATO KURS 1: HVER ONSDAG FRA 8. JANUAR TIL 12. FEBRUAR

DATO KURS 2: HVER ONSDAG FRA 12. MARS TIL 9. APRIL

TID: 19:15

STED: SKURDALSHALLE

PRIS:300 KR PR. KURS**



Instruktør Rachel Brownbridge
rachelbrownbridge.com

* 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 konto nr 2333.32.07249. Ingen refusjons når kurset har startet