



Yoga Tune Up®



Dag & tid: Söndagar kl. 16.00-17.00

Plats: Grevgatan 20 E, Trehörningen, Nynäshamn

Ledare: Annelie Alexander, cert. Yoga Tune Up® instruktör

Kostnad: 31 aug. **prova på pris 50 kr**, 1-30 sept. 150 kr per klass
1 okt. -14 dec. 10 veckors kurs 1500 kr, drop in 175 kr
(*obs! Drop in möjlig i mån av plats*)

Återställ balans, förbättra styrka och massera bort stelhet & värk.

Yoga Tune Up® är ett komplement till annan träning och passar både vana yogautövare och personer som aldrig tidigare tränat yoga. Klasserna hjälper dig att lära känna din kropps möjligheter och begränsningar men också vad du behöver göra för att den ska fungera optimalt.

Genom traditionella yoga positioner och andra dynamiska eller statiska övningar tränar du upp funktionell styrka och rörlighet. Varje klass är uppbyggd runt ett tema, ofta med en viss del av kroppen eller en viss typ av rörelse i fokus. Det mest uppskattade inslaget i Yoga Tune Up® är självmassagesekvenserna som inleder eller avslutar klasserna. Massagen med YTU-bollarna hjälper kroppen att varva ner samtidigt som de hjälper till att lösa upp muskelspänningar och ”ihop klistrad” bindväv.

För mer information eller anmälan kontakta:

Annelie Alexander tel. 070-292 3045, e-post: moves-anneliealexander@telia.com

www.moves-anneliealexander.se

www.facebook.com/MovesAnnelieAlexander

