

Inbjudan Yoga för dig som har funktionsnedsättning

För dig som är 6-8 år och 9-12 år

Var:

Husbybadet
Edvard Griegsgången 30
164 30 Kista
T-bana Husby

När:

Onsdagar
15:00-15:45 6-8 år
16:00-16:45 9-12 år

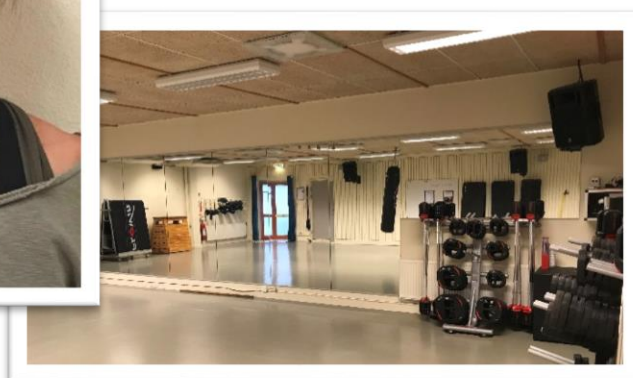
Start:

18 september

Välkommen att träna yoga i liten grupp!

Yoga är träning för kropp och själ med anpassade yogarörelser. Vi tränar andningsteknik och enkla fokuseringsövningar.

Du kan stå, sitta i rullstol/stol eller sitta/ ligga på yogamatta.
Alla kan vara med!



Här tränar vi

Vid frågor kontakta gärna
Sofie Holm på

sofie.k.holm@stockholm.se
eller telefon 076 129 15 51

Praktisk information

- Din ledare Ida möter upp dig första tillfället i receptionen.
- Kom ombytt eller byt om på badet.
- Om du byter om på badet kan du ta med hänglås så du kan låsa in dina kläder. Hänglås kan du köpa på badet också.
- Ha sköna och mjuka träningskläder och ta gärna med en vattenflaska.
- Yogakursen är 6 tillfällen.

Pris

För dig som är folkbokförd i Stockholm stad:
6 tillfällen 280 kr.

Boende utanför Stockholms stad
6 tillfällen 600 kr.

Anmälan

Anmälan kan göras i receptionen på Husbybadet eller på webben www.stockholm.se/aktivitetsbokningen

Varmt välkommen med din anmälan!