

KALENDER H-19



HÄLSOCENTER

AUGUSTI

- **V. 34 Gruppstarter** 😊

SEPTEMBER

- **Tisdag 3/9 16.30 BarnYoga 7- 9 år**
Gruppstart 8 ggr med Carolina.
- **Fredag 6/9 kl. 17.15-18.30 After Work** 😊
Soma Move + Happy Dance
med gäst instruktör Camilla Mellqvist.
350:- inkl grön drink med snacks.
- **Söndag 22/9 kl. 11.00-11.45 FamilieYoga**
Carolina leder Er tillsammans med ditt barn in yogan och sagornas värld! En stund för gemenskap och full uppmärksamhet tillsammans utan krav och prestation! En vuxen + ett barn 150:-. Tillkommande barn som följer med betalar 50:- på plats! Är ni 2 vuxna + 2 barn i familjen gör ni två bokningar.

OKTOBER

- **Lördag 5-11/10 Må Bra Resa Soft! Fullbokad!**
- **Lördag 11-19/10 Må Bra Resa Senior! Fullbokad!**

- **Söndag 6/10 kl 16.00 BarnYoga 4-6 år**
Gruppstart 6 ggr med Carolina.

- **Måndag 7/10 kl 18.30-20.00 Hypnos i grupp!**
Ett härligt tillfälle med proffsiga Jenny Olsson!
Välkommen på hypnos i grupp, lindra din kroniska värk och du kan till och med bli smärtfri. Frågor och boka genom att kontakta Jenny Mobil: 076-394 39 46

- **Söndag 13/10 kl 17.00 Ny Gruppstart!**
Yoga 60 min med Annika. 8 ggr passar alla!

- **Vecka 43 Nya Gruppstarter – 8ggr/6ggr**

- **Fredag 25/10 kl. 17.15-18.30 After Work☺**
YinYoga 75 min med Elisabeth.
Avsluta veckan med en skön och lugn stund för dig själv. Inga förkunskaper behövs, bara kom och njut!
200:- inkl grön drink.


NOVEMBER


- **Måndag 4/11 kl 18.30-20.00 Hypnos i grupp!**
Ett tillfälle med proffsiga Jenny Olsson!
Välkommen på hypnos i grupp, lindra din kroniska värk och du kan till och med bli smärtfri. Frågor och boka genom att kontakta Jenny Mobil: 076-394 39 46

- **Söndag 17/11 kl. 11.00-11.45 FamiljeYoga**
Lina leder Er tillsammans med ditt barn in i yogan och sagornas värld! En stund för gemenskap och full uppmärksamhet tillsammans utan krav och prestation! En vuxen + ett barn 150:-. Tillkommande barn som följer med betalar 50:- på plats!
- **Fredag 22/11 kl. 17.15-18.30 After Work☺**
ParYoga med Elisabeth och Partner.
Välkomna på en skön och rolig avslutning på veckan tillsammans med din partner/vän! En lekfull stund där vi utmanar oss och tränar tilliten till varandra!
Inga förkunskaper behövs bara ett öppet & glatt sinne!
375:-/par (boka ett par som en person) inkl. ett glas bubbel med snacks! Antal platser: 8 st par.

DECEMBER

- **Måndag 4/11 kl 18.30-20.00 Hypnos i grupp!**
Ett tillfälle med proffsiga Jenny Olsson!
Välkommen på hypnos i grupp, lindra din kroniska värk och du kan till och med bli smärtfri. Frågor och boka genom att kontakta Jenny Mobil: 076-394 39 46
- **Fredag 13/12 kl. 17.00-19.00 After Work☺**
LUCIA MEDLEY!
Vi firar Lucia med ett Medley av våra pass!
QiGong, Yoga, Pilates, YinYoga!
Vi flödar igenom och blandar alla olika former till ett pass, avslutas med YinYoga samt avslappning!
Vi myser efter med glögg och pepparkakor!
350:- 12 platser.

- **Söndag 22/12 kl 16.00-17.30 JulYoga** 
Välkommen att ladda upp inför julen med ett flödande Yogapass som avslutas med lång avslappning med Annika! 200:- inkl Glögg! 12 platser!

- **Söndag 29/12 kl 16.00- 17.30 NyårsYoga!** 
Vi avslutar året och laddar inför 2020 med ett flödande Yogapass som avslutas med lång avslappning med Elisabeth! 200:- inkl. drink! 12 platser!

JANUARI 2020

NYA GRUPPSTARTER VECKA 2

Allt bokas via hemsidan
www.halsocenterab.se/bokadirekt
(utom Jennys Hypnos)