



TVÄRSKOGS IF

## FRISKVÅRDS DAG I TVÄRSKOG



TVÄRSKOGS IF

10.15 anmälan

10:30 Dans med Cina Gröhn

11.30 Tabata /Bulgarian bags, kettlebells

12:45 Lättare lunch serveras i samband med lunchen pratar Calle från Calles Hälsocenter om "Vad är funktionell träning"

13:45 Yinyoga med Anna Björnhäll Danielsson

Yinyoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Varje position hålls minst i 3-5 min. I yinyogan vill vi komma åt kroppens fascia, bindväv, istället för musklerna.

Ta med egen yogamatt, filt och liten handduk

**PLATS: TVÄRSKOGSKOLAN**

**DATUM: 7 april**

**TID: 10:15- 15:00**

**PRIS: 250KR**

Anmälan till: [Helena@froler.se](mailto:Helena@froler.se)

Vid anmälan uppger ev. mat allergier, tack.

Stina Andersson 073-826 70 40, Anna Björnhäll 070-349 72 73

Helena Fröler 070-893 79 01

**Hjärtligt välkomna till en dag i friskvårdens tecken, Tvärskogs IF**