

## YOGA:

Det er nu lykkedes at få en instruktør ( Rune Skougaard) til Yoga.

Kurset henvender sig til begyndere og øvede. Der vil blive tale om et blandet hold af unge, ældre, kvinder og mænd.

Kurset vil primært omhandle de basale Asanas (grundstillinger i Hatha yoga) og deres variationer, pranayama (div. vejrtrækningsøvelser) samt afspænding.

Udgangspunktet er lektioner a 90 min., men det kan drøftes, når holdet begynder.

Planlagt opstart i uge 7 og varighed resten af forårssæsonen med mulighed for forlængelse, hvis det ønskes.

Opstartspris: 350 kr. for 10 lektioner.

Holdet bliver kun oprettet, hvis der er min. 5 betalende medlemmer.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
1 18.00-19.30	2 18.00-19.30	3 18.00-19.30	4 18.00-19.30	5 18.00-19.30	6 9.00-10.30
7 19.30-21.00	8 19.30-21.00	9 19.30-21.00	10 19.30-21.00	11 19.30-21.00	12 10.00-11.30
13 20.00-21.30	14 20.00-21.30	15 20.00-21.30	16 20.00-21.30	17 20.00-21.30	

For at få et overblik over interessen bedes interesserede melde til bage til Jens Midtgaard på mail: [jm@miljoe-logistik.dk](mailto:jm@miljoe-logistik.dk), eller kontakt mig på tlf. 40154668. Eller ring til Annelise Hansen tlf. 20844620.

Angiv med nummer fra 1 - 17 i prioriteret rækkefølge, hvilke lektioner du vil kunne deltage i.

Husk at skrive navn, adresse, mailadr. og tlf. nr.

Hilsen Reerslev Idrætsforening.