

Inbjudan Yoga för dig som har funktionsnedsättning

För dig som är 9-12 år

Var:

Husbybadet
Edvard Griegsgången 30
164 32 Kista
T - Husby
(Gruppträningsal)

Kursstart den 13 november

Lördagar

Klockan 15:00-15:45

13 november

20 november

27 november

4 december

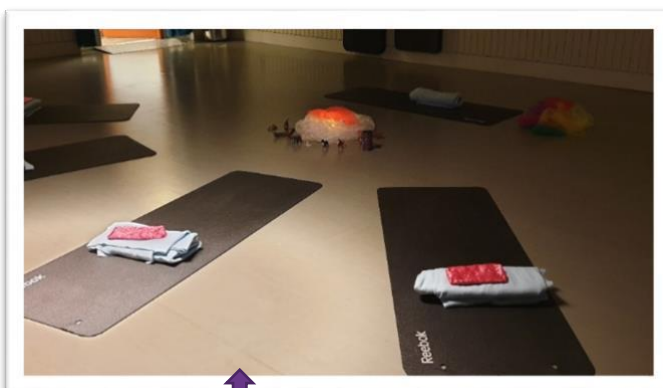
11 december

18 december

Välkommen att träna yoga i liten grupp med max 10 personer.
Kursen startar vecka 45 och är 6 tillfällen.

I yogan får barnen möjlighet att bekanta sig med yogans grunder på ett lekfullt sätt. Ofta används yogakort eller djur för att symbolisera rörelser och vi använder oss av enkla ljud för att hitta andetaget i rörelser.

Yogapositionerna anpassas utifrån varje barns behov och barnen kan stå, sitta i rullstol/stol eller sitta/ligga på yogamatta. Alla kan vara med!



Här tränar vi

Ledare Marina Samuelson



Praktisk information

- Anmäl dig i receptionen vid kursstart.

Din ledare Marina möter upp dig första tillfället i receptionen.

- Vi har omklädningsrum där du kan byta om till träningskläder och duscha.
- Ta med eget hänglås för att låsa in dina kläder eller köp ett i receptionen.
- Ha sköna och mjuka träningskläder och ta gärna med en vattenflaska.

Kurspris

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

För dig som inte är folkbokförd i Stockholms stad,
6 tillfällen 600 kr.

Boka din kurs

Boka och betala kursen i e-tjänsten Aktivitetsbokningen:
motionera.stockholm/aktivitetsbokningen
eller i receptionen på Husbybadet.

Varmt välkommen med din anmälan!

