

VELKOMMEN TIL

HØSTTRIM

LYSDAMMEN, TORSDAGER KL. 13.00

- Utgangspunkt i de buddhistiske Seamm Jasani-øvelsene
- Program satt sammen av både urgammel og moderne viten innen trening, forebygging og vedlikehold av helse

Oppmøte: P-plassen på Lysdammen

Varighet: ca. 40 minutter

Pris: kr. 50,- per gang (Vipps eller kontant)

Meld deg gjerne på i forkant til tlf. 452 76 124, eller kom som du er!

Øvelsene kan tilpasses, uansett fysiske forutsetninger

Økt energi

Vitalitet

Velvære

HJERTELOG VELKOMMEN TIL ALLE INTERESSERTE!

Oversikt over datoer, torsdager høsten 2017:

August: 17. – 24. – 31. September: 14. – 21. – 28. Oktober: 5. – 12. – 19. – 26.

(PS: 7.september utgår)

All deltagelse foregår på eget ansvar

Om meg

Jeg heter Kaisa Svergia og er utdannet enhetsterapeut. Jeg kommer fra Kvikne i Nord-Østerdal, men har funnet lykken her i Gjerdrum. Håper vi sees til trim ved Lysdammen ☺

