

## BEHANDLINGAR

Taktil - massage  
Klassisk - massage  
Frigörande andning  
Healing

Eva Johansson  
073-610 15 13

Klassisk - massage  
Hot stone - massage  
Bindvävs - massage  
Revolving

Mohammad Yazdani  
073-674 66 54

## YOGA OCH ANDRA KURSER VÅREN 2012

### Måndag

#### Miukyoga

Nybörjare  
Start 30 jan 10 ggr  
Kl. 17.00 - 19.00  
Pris: 1.800:-

#### Yoga

Fortsättning  
start 30 12 ggr  
Kl. 19.15 - 20.45  
Pris: 1.500:-

### Tisdag

#### Yoga

Nybörjare  
Start 31 jan 12 ggr  
Kl. 17.30 - 19.00  
Pris: 1.500:-

#### Yoga för gravida

Start 31 jan 10ggr  
kl. 19.15 - 20.45  
Pris: 1500:-

### Onsdag

#### Qigong

Start 18 jan 15 ggr  
Kl. 9.00 - 9.50  
Pris : 600:-

#### Zumba

Start 11 jan  
Kl. 18.00 - 19.00  
Pris: 800:- 10 ggr  
Pris: drop in 100:-

#### Pilates

Cirkelträning  
Kl 19.15 15 ggr  
Start 25 jan

Pilates Matwork  
Kl 20.15 - 21.15  
Start 25 jan  
1 kurs 1.500:-  
2 kurser 2.800:-

### Torsdag

#### Yoga

"Hjärtat i fokus"  
Start 2 feb 13 ggr  
Kl. 17.30 - 19.00  
Pris: 1.500:-

#### Yoga

"Kraft och välstånd"  
Start 2 feb 13 ggr  
Kl 19.15 - 20.45  
Pris: 1.500:-

### Fredag

#### Hälsopaket

dag/kväll

2 massage beh  
Taktil o klassisk

mat  
frukt och fika  
ingår

Pris : 700:-/pers

### Lördag

### Söndag

#### Pilates

Nybörjare  
Start 22 jan 15 ggr  
kl. 17.00 - 18.00  
Pris: 1.700:-  
Pris: 2.800:- 2 ggr/vecka

### Prova på YOGA gratis

Måndag 23 jan kl 19.00 - 20.00  
Anmälan görs till Kropp & själ  
eller Margaretha, tele: 712 28 11

### Prova på PILATES gratis

Cirkelträning Ons 18 jan kl 19.15  
Matwork Ons 18 jan kl 20.15  
Kontakta: Christina 0734-222 800

### Prova på YOGA gratis

Tors 26 jan kl 17.30 - 19.00  
Tors 26 jan kl 19.15 - 20.45  
Anmälan görs till Kropp & själ