

HÄLSODAG

Lördagen den 31 mars

Motivation, inspiration inom träning och hälsa. Med syfte att lyfta fram frågor som livsstil, hälsa, kost och fysisk aktivitet genomförs hälsodagar för personalen. Du kan boka dig på två pass och en föreläsning.

- 10.00-11.00 Raja Yoga
- 10.15-11.00 Vattenträning
- 11.15-12.30 Föreläsning /Motivation
- 11.15-12.15 Afro/Core
- 13.00-14.15 Föreläsning /Mindfulness
- 13.15-14.00 Tips och råd i gymmet
- 14.20-15.20 CorePuls
- 14.30-15.15 Vattenträning
- 15.30-16.30 Zumba

Anmälan och frågor gör du på anna@livsform.se

För mer info besök hemsidan www.livsform.se