

PRELIMINÄRT VÅRSHEMA 2/2 - 28/5 - 2020



- » NVC-fortsättningskurs "NVC, makt & normer" • NVC-fortsättningscirkel/labbar
- » Drink & Draw Wisby AW gästar några fredagar 17-19.30 under våren!
- » DATUM MEDDELAS LÖPANDE PÅ WEBBEN / i NYHETSBRÄV

Lila shala

UPPEHÅLL
RÖDA HELGDAGAR
SPORTLOV v.9
PÅSKLOV v.15

**Minst 6 anmälda/
klass för hållbarhet**

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
			Egen/öppen praktik 6-9, donation förslag från 60 kronor!		lördag
		12-13 Yinyoga • MC	< start 18/2	12-13** Medicinsk yoga	VILA, BUS o LEK (stängt)
	16-17.30** Medicinsk yoga (spec. ryggpass)	12-13 Yoga för klättrare o fysiskt aktiva	start 13/2 >	Sigrid	söndag
	Tina	4/2-31/3 • Cat	14-15.30** Qigong Erik	17.30-18.45 Hatha flöde	19-20,15 YIN
	17-18.45 Egen praktik + Leadd Ashtanga	17-18.15 Mjuk Hatha/yin MC Cat 1x/mån	17-18.30 Qigong Erik	Catarina	OBS- 2/2-3/5 MC
	Eva	18.30-20.15	17-18.15 Yinyoga • MC	19-20.15 Mjuk hatha	
	18.30-20 Asht grund 1	Egen p+ Asht G2 ojämn vecka ledd	18.45-21 NVC-studiecirkel (fortsättning)	EMMA	
	OBS- 2/3-18/5 MC	Teknik/etik • MC	19/2, 25/3, 22/4, 13/5 Sara A Sofia S		** 50% kursrabatt sjukskriven, student pensionär eller arbetslös!

www.lilashala.se • 0700-456 105 • Södertorg 17, Visby • BG 5120-8882 • info@lilashala.se

För anmälan behöver vi följande i ett mejl, till info@lilashala.se:

- Ditt fullständiga namn
- Din hemadress & mobilnummer
- Vilken klass/tid du vill gå, eller om du är osäker, berätta vad det är som gör att du söker dig till yoga, så guidar vi dig till en klass som passar
- Om du har tidigare träningserfarenhet (inte bara yoga)
- Är du pensionär, student, långtidssjukskriven? Ange det, då har du rabatt!
- Har du friskvårdsbidrag via Actiway?
- Om du har skador eller en diagnos som vi behöver känna till

Tveka inte att ställa frågor om något är otydligt!

Tack <3