

Yogalates (Yoga + Pilates) med Elin Hägglund

-för medlemmar i Lidingö Golfklubb



En perfekt möjlighet för dig som vill stärka golfmuskler såsom mage, rygg, höft och axlar. Vi kommer arbeta med styrka, rörlighet samt balans.

Gratis prova på dag – damer:

Torsdag 18/9 kl: 17:00-18:00

Gratis prova på dag – herrar:

Torsdag 18/9 kl: 18:15-19:15

Plats: Lidingö Golfklubb

Utbildning:

Elin är utbildad Hälso pedagog med en kandidatexamen, med huvudområdet idrott inriktning hälsa, Gymnastik och Idrottshögskolan, Stockholm.

Elin är certifierad 200 H, Hatha Yoga lärare, via Light Yoga (Yoga Alliance Certified Yogaschool 200h).

Anmälan till: elin@bassrock.se, först till kvarn.