

PRELIMINÄRT PROGRAM HÖSTPEPP 14-16 OKT 2022

OBS! Preliminärt program. Vi förbehåller oss rätten att ändra i schemat

FREDAG

17:00 KVÄLLS YOGA – Malin

18:30 VÄLKOMNA – mingel och middag i restaurangen

LÖRDAG

07:30 MORGONYOGA – Maria

10:00 CORE (sound) – Malin

11:00 Barre Move – Maria

16:00 Moving Meditation med SOUND (Breathe) – Malin & Maria

16:30 Promenad / Löptur

17:15 Kvällsyoga – Malin

SÖNDAG

07:30 MORGONYOGA – Malin

09:30 FLOW (sound) - Maria & Malin

10:15 DANCE FLOW - Maria

LEDARE/INSTRUKTÖRER UNDER HELGEN:

Maria och Malin är alla 2 kända profiler inom träning och hälsa som inspirerar till rörelse utifrån dig.

Läs mer om:

Maria <https://www.mariaolofsson.com/>

Malin www.innerstrength.se