

MammaBARN

SOMA MOVE® *Easy*

I SOMA MOVE® tränar du på ett atletiskt men ändå mjukt sätt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen. Inom SOMA MOVE® arbetar vi med kondition, uthållighet, styrka, explosivitet, stabilitet, rörlighet och koordination. Vi segregerar dem aldrig utan låter dem fylla kroppen som en möjlighet

SOMA MOVE® Easy MammaBarn är designat specifikt för dig som nyligen fått barn och kanske fortfarande besväras av instabilitet i bäckenet och/eller känner dig svag i ryggen. Passet sker i ett långsamt tempo och inleds med några grundläggande stabilitetsövningar för din core-muskulatur. Du har med dig ditt barn och vi uppskattar om det inte kryper allt för långt 😊

PROVA-PÅ 16/1 och 23/1 kl 10:00 - 150:- (bokas via boka direkt)

Kurs 1 start kl 10:00 onsdagen den 30 januari (ej v.9)

Kurs 2 start kl 10:00 onsdagen den 20 mars, (ej 17/4, 1/5)

Kurs 3 start kl 10:00 onsdagen den 15 maj

Varje kurs är 6 ggr, varje tillfälle är ca 50 minuter. Pris: 990:-

Anmäl dig med ett mail till info@balanceforyou.se

*Pssst... Du kan hoppa in i kursen efter startdatum (utifrån platstillgång) om du skulle missa denna, och du som har svårt att följa kursen i sin helhet kan drop-in träna. **Drop-in träning** är möjlig i mån av plats och din bokning görs online via hemsidan. Kostnaden är 4 träningsbiljetter alt. 225:- Vill du prova på innan du bestämmer dig är kostnaden 150:-*



Enhagsslingan 4C, Täby

www.balanceforyou.se