

EVENT

LÖRDAG 5 APRIL

LÖPNING - STYRKA - YOGA



Varmt välkommen till vårt event lördagen den 5 april kl. 09:00-14:00. Vi kommer att utnyttja, och njuta av, de vackra omgivningarna kring Hills Golf & Sports Club i Mölndal. Vi inleder med gemensam löpning ute, med löpcoachen Catarina i spets. Löpningen anpassas så att ALLA kan delta, både nybörjare och mer erfarna löpare. Du kan också välja att gå. Efter löpningen följer ett styrkepass med Lisa inne på gymmet och dagen avslutas med återhämtande Sensing yoga med Catarina. Personal från Hills restaurang serverar oss mellanmål och lunch för att hålla vår energi uppe hela dagen.

#### PROGRAM/HÅLLTIDER:

<b>Kl. 09:00</b>	<b>Samling</b> i klubbhuset Hills Golf & Sports Club, Mölndal
<b>Kl. 09:20-10:00</b>	<b>Löpning alt. gång</b> - Alla kan vara med!
<b>Kl. 10:00-10:30</b>	<b>Lätt energipåfyllning</b> i restaurangen <i>Möjlighet att byta om finns i omklädningsrummet.</i>
<b>Kl. 10:35-11:30</b>	<b>Styrka</b> inne på gymmet (cirkelträning, anpassas för alla)
<b>Kl. 12:00-13:00</b>	<b>Lunch</b> i restaurangen <i>Möjlighet att byta om innan lunchen finns i omklädningsrummet.</i>
<b>Kl. 13:00-13:15</b>	<b>Inledning/föreläsning</b> – Vad är Sensing yoga? <b>Plats:</b> konferensrummet plan 2 i klubbhuset.
<b>Kl. 13:15-14:00</b>	<b>Sensing yoga</b> (medtag gärna egen yogamatta)
<b>Kl. 14:00</b>	<b>Avslut</b>

#### ANMÄLAN:

Gå in på [www.starkmedlisa.se](http://www.starkmedlisa.se) för att läsa mer och anmäla dig. Anmälan är bindande och antalet platser är begränsat. Får du förhinder kan du överlåta din plats till någon annan.

**Pris: 895 kr** vilket swishas i samband med din anmälan.

Mer information skickas ut till dig som är deltagare via mejl samma vecka som eventet hålls.



Vi ser fram emot en riktigt härlig dag med träning, återhämtning, socialt häng och god mat!

**Varmt välkommen!**

Elisabeth "Lisa" Mike & Catarina Helamb