

## BØY OG TØY- online

En rolig økt hvor du får strukket og tøyd på hele kroppen. Vi starter med en rolig son-yoga fra Sonmudo i Sør-Korea som innebærer litt bevegelse og streaching så vi er klare for en god økt. ca 30 min hvor vi avslutter med en god avslapning,

Se facebook for kommende treninger eller ta kontakt om du har spørsmål.

Trening gjøres på eget ansvar.Ingen refusjon.