Höstterminen 2026

Schema

v.35-49

Yoga, träning & återhämtning

MÅNDAG

18.30-19.45	Yinyoga Sofia

TISDAG

08.30-09.30	Yinyoga Sofia
09.45-10.45	Mammaträning med bebis Ingrid
17.15-18.25	Styrketräning med PT Paolina

ONSDAG

08.30-09.40	Styrketräning med PT Paolina
16.20-17.20	Styrketräning med PT (nybörjargrupp) Paolina
16.30-17.30	Yinyoga Sofia
17.30-18.30	Barn- och ungdomsyoga Ingrid
18.00-19.00	Yinyoga Sofia
18.30-19.30	Healing med budskap Lena

Gäller som friskvård!
Vi tar emot Epassi

PASSBESKRIVNING

Ingrid

Barn- och ungdomsyoga 9-13 år
Stärker kropp, balans och självkänsla genom rörelse, andning och avslappning.

Lena

Healing med budskap
Djup avslappning och återhämtning med intuitiva budskap för vägledning och inre balans.

Ingrid

Mammaträning med bebis
Skonsam och stärkande träning för nyblivna mammor där bebisen får vara med. Fokus på core, hållning, styrka och återhämtning efter graviditet.

Paolina

Styrketräning med PT
Bygg upp styrka, balans och kondition. Din personliga tränare finns för att peppa, guida och säkerställa att du tränar säkert och resultatfokuserat.

Sofia

Yinyoga
Lugn och meditativ yoga där positionerna hålls längre för att mjuka upp bindväv, öka rörlighet och skapa inre ro.

BOKA

genom att scanna QR-koden

MER INFO

på hemsidan
www.halsohusetilidkoping.se

Kinnegatan 21, Lidköping