



Sommarhälsning från UpsideDown!

Sommaren närmar sig och här nedan kan ni ta del av vad som händer hos UpsideDown de närmast månaderna. Ni kan också ta del av nyheter på hemsidan (www.upsidedown.se) som uppdateras kontinuerligt, via Facebook (Företagsida UpsideDown) eller på Instagram (hannaupsidedown).

SOMMARYOGA (Vinyasa yoga) utomhus vid Norpan backan i Södra Sandby, vid mindre bra yogaväder (regn) tränar vi istället inomhus i UpsideDowns träningsstudio, Lundavägen 2 i Byahuset. "Drop in", ingen föranmälan krävs. **Måndagar och torsdagar kl. 18.30 -19.30, vecka 30 - 32.** Pris 100 kronor/klass som betalas via svisch.

ENERGIBOOST EVENT den 11/8 tillsammans med Havsgymmet i Lomma. Dagen börjar med Vinyasa Yoga med utsikt över havet och sedan stand up paddelboard (SUP) i Lommas amazonas. En heldag mellan kl. 10-15 inklusive lunch/smoothie, 995 kronor (all utrustning ingår). Anmälan till me@upsidedown.se.

Anmälan till kurserna med start vecka 33 görs via mejl till me@upsidedown.se.

UPSIDEDOWNS SCHEMA (vecka 33 – 43)			
Måndag	Onsdag	Torsdag	Söndag
	Kl. 06.30 – 07.30 Vinyasa Yoga		
	Kl. 09.30 -10.20 * Kom igång grupp	Kl. 09.30 - 10.20 * Fortsättningsgrupp	
	Kl. 10.50 – 11.40 * Fortsättningsgrupp	Kl. 10.50 – 11.40 * Kom igång grupp	
Kl. 17.45 – 18.45 Vinyasa Yoga		Kl. 17.45 – 18.40 Träning med Boll/Rulle	
KL. 19.15 - 20.15 Functional Moves® Outdoor		KL. 19.15 - 20.15 Functional Moves® Outdoor	Kl. 16.00 – 16.55 Träning med Boll/Rulle

*Grupperna vänder sig till dig som är nybliven förälder och pågår vecka 34 – 39. Barn är alltid välkomna till dessa pass.

