

VARMT VÄLKOMMEN

UpsideDowns träningsstudio flyttar till Vinkelhaken 8 i Södra Sandby.

Vi har även fyra års jubileum.

Detta ska vi självklart fira i dagarna tre!

Fredagen den 22 mars – Öppet hus på Vinkelhaken 8

Kl. 09.00 – 15.00 Kom och titta på den nya träningsstudion
Vi bjuder på dryck och rawfood kaka

Kl. 17.00 – 20.00 Kvällsmingel. Vi bjuder på små tapas rätter och dryck

Alla som kommer denna dag har möjlighet att vinna ett presentkort hos UpsideDown, till ett värde av 1500 kronor

Lördagen den 23 mars – EnergiBoost Event

Program för dagen

Kl. 09.30 – 10.45 Vinyasa Yoga med Hanna Åberg

Kl. 11.00 – 12.30 Föreläsning "Varför får vi ont i ryggen", med
Leg. Naprapat Fredrik Jensen, från Rygg & Idrotts kliniken i Lund
Frukt och kaffe/te serveras under föreläsningen

Kl. 12.30 – 13.15 Lunch

Kl. 13.15 – 14.15 Inspirations föreläsning om Mindfulness med Christel Lilja, från Ny Insikt
Smoothie

Kl. 14.25 - 15.40 Garuda med Helena Grantinge från isensi pilatesstudio. Garuda är en blandning av dans, pilates, yoga och taichi

Anmälan görs till Hanna Åberg me@upsidedown.se. Pris för dagen 795 kronor

Söndagen den 24 mars – träningsklasser

Kl. 09.30 – 10.30 Vinyasa Yoga

Kl. 10.45 – 11.45 Träning med pilatesboll/foamroller

Kl. 15.00 – 16.00 Complete Movement®

Kl. 16.45 – 17.30 Föreläsning: Träning under/efter graviditet och förlossning
(föreläsningen är kostnadsfri men anmälan krävs)

Anmälan görs till Hanna Åberg me@upsidedown.se. Pris 135 kronor/klass

