

Jag vill först rikta ett stort V A R M T T A C K för en fantastisk härlig termin, så här långt. Det känns som att vi alla trivs väldigt bra, både i och utanför UpsideDowns nya träningsstudion.

ENERGIBOOST EVENT – lördagen den 8/6.

Det är tredje året i rad som UpsideDown tillsammans med Havsgymmet i Lomma anordnar detta Event. En dag bara för dig själv eller tillsammans med vän, partner, förälder eller barn.

Anmälan görs genom att svara på detta mejla eller mejla till me@upsidedown.se, redan idag eller senast den 25/5.

Börja sommaren på bästa sätt. Vinyasa Yoga vid stranden och SUP (stå paddling) på Lommas amazonas. Alla kan vara med, du behöver inte ha testat Yoga eller SUP tidigare.

Program för dagen:

kl. 10.15 – 10.30 Presentation av dagen

kl. 10.30 – 12.00 Vinyasa yoga med utsikt över havet (Hanna Åberg)

kl. 12.00 – 13.00 Lunch från Gröna Hörnet

kl. 13.30 – 16.30 Stand Up Paddle (Maria Dahlberg)

Pris för dagen inkl. all SUP utrustning och lunch: 1195 kronor/person. Har du egen SUP utrustning är priset 795 kronor/person. Platserna är begränsade till 10 deltagare.

SOMMARTRÄNING UTOMHUS

Sommarträning utomhus i Södra Sandby. Vid dåligt väder, tränar vi inomhus i UpsideDowns träningsstudio.

Onsdagar:

Vinyasa Yoga - kl. 17.45-18.45, vecka 23 – 26.

Måndagar och torsdagar:

Complete Movement® kl. 19.15-20.15, vecka 25 - 26.

Det går bra att anmäla sig till en eller flera klasser genom att svara på detta mejl eller mejla till me@upsidedown.se. Drop in i mån av plats, begränsat antal platser.

Sommarstängt under juli månad.

TRÄNINGSKURSERNA STARTAR IGEN VECKA 33 – VARMT VÄLKOMNA!

Måndagar:

Vinyasa yoga kl. 17.45-18.45, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Complete Movement® utomhus kl. 19.15 – 20.15, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Onsdagar:

Eventuellt Vinyasa yoga kl. 06.30-07.30 (klassen startar om fredags klassen blir fullbokad).

Kom igång träning efter graviditet och förlossning kl. 09.30-10.20, vecka 33 – 38.

Fortsättningsgrupp kl. 10.50 – 11.40, vecka 33 – 38.

Torsdagar:

Kom igång träning efter graviditet och förlossning kl. 10.50 – 11.40, vecka 33 – 38.

Fortsättningsgrupp kl. 09.30 – 10.20, vecka 33 - 38.

Träning med pilatesboll/foamroller kl. 17.45-18.40, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Complete Movement® utomhus kl. 19.15 – 20.15, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Fredagar:

Vinyasa yoga kl. 06.30-07.30, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Söndagar:

N Y H E T! GravidYoga kl. 09.00-09.45, vecka 34–38.

Träning med pilatesboll/foamroller kl. 10.00-10.55, vecka 33–43 (uppehåll vecka 39).

Det går bra att anmäla sig, till de olika klasserna redan nu, genom att svara på detta mejl eller till me@upsidedown.se.

Ni kan läsa mer om de olika klasserna på www.upsidedown.se. under "fliken träningsutbud".

Personlig/Medicinsk Träning som tidigare enligt överenskommelse.
