

# JÓGA

## í Héðinsminni

Nýtt Vinyasa Jóga námskeið er að hefjast!

**Frír prufutími Miðvikudaginn 20. febrúar**

**Tímabil:** 20. febrúar– 20. mars 2019. (Alls 5 tímar, fyrsti tíminn er frír fyrir þá sem vilja prófa)

**Hvenær:** Miðvikudaga, kl. 17.15 - 18.15

**Hvar:** Héðinsminni í Akrahreppi

**Námskeiðsgjald:** 6000 kr.

Tímarnir byggja á teygju- og styrktaræfingum og slökun,  
og  
henta vel fyrir byrjendur og lengra komna.

Þátttakendur koma sjálfir með dýnu og teppi  
(vinsamlegast láttu mig vita ef þig vantar dýnu,  
ég get mögulega reddað því) ;-)

Skráning í síma: 849-0689

Hlakka til að sjá þig!  
Inga Katrín D. Magnúsdóttir

Þið getið haft samband og fundið frekari upplýsingar á  
fésbókinni undir **Jóga í Varmahlíð!**

